

本日の給食

令和6年2月2日(金)
二十四節気(大寒)
~2月3日まで

明日は節分



恵方巻

今年は

東北東東寄り



おやつ



手作りラスク

☆巻き寿司

☆いわしの甘露煮 ☆五目豆煮

☆おすまし (豆腐、かいわれ大根、めひび)

第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】

第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】

第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

赤のお皿

鰯、卵、大豆、豆腐、めひび
海苔、昆布、高野豆腐、鯛でんぶ

緑のお皿

かいわれ大根、しいたけ、かんぴょう

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿

米

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節
昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、酢