

# 本日の給食

平成29年1月21日(土)  
二十四節気<sup>㊤</sup>大寒(だいかん)  
～2月3日まで

- ☆ふりかけご飯
- ☆オムレツ
- ☆いんげんのごま和え
- ☆コンソメスープ
- ☆りんご



- 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】

## 赤のお皿

鶏肉、卵、海老、トビウオ、あおさ

- 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】

## 緑のお皿

玉ねぎ、人参、サニーレタス、りんご  
インゲン、グリーンピース、コーン

- 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】

黄のお皿  
米、ごま

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)

白のお皿  
かつお、コンソメ