



本日の給食

平成30年12月20日(木)
二十四節気^㉓大雪(だいせつ)
～12月21日まで



☆ 具だくさん雑煮

- 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
鶏肉、うす揚げ

緑のお皿
人参、白菜、かぶら菜
えのき、大根

- 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・野菜入^フ・中華入^フ)

黄のお皿
もち

白のお皿
かつお、こんぶ、酒、みりん