

本日の給食

平成30年12月25日(火)
二十四節気⑭冬至(とうじ)
～1月4日まで



- ☆ローストチキン ☆チキンナゲット
- ☆ウインナー ☆スパゲッティ
- ☆豆乳ポテトサラダ ☆フライドポテト
- ☆クリームスープ ☆彩りサラダ
(フロッコリー、人参、レタス、トマト、きゅうり)

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、豚肉

緑のお皿
人参、フロッコリー、きゅうり
トマト、レタス、玉ねぎ

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、スパゲッティ、じゃがいも

白のお皿
コンソメ、鶏ガラスープ