

今日の給食

平成31年1月12日(土)
二十四節気①小寒(しょうかん)
~1月19日まで



- ☆ 豚角煮丼
- ☆ 菊菜のおひたし
- ☆ 豚汁



- 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
豚肉、卵、ちくわ

緑のお皿
ほうれん草、人参
ごぼう、菊菜

- 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
米

白のお皿
こんぶ、かつお、みりん、酒