

今日の給食

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



- ☆焼きおにぎり
- ☆大根と平天の煮物
- ☆伊達巻 ☆ウインナー
- ☆フロッコリー
- ☆水菜うどん

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
卵、ウインナー、平天

緑のお皿
大根、フロッコリー、水菜

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・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿
米、うどん

白のお皿
こんぶ、かつお、みりん、酒