

今日の給食

令和2年1月18日(土)
二十四節気①小寒(しょうかん)
~1月19日まで



『橋波弁当』

- ☆0. 1. 2歳児: チキンライス
- ☆3. 4. 5歳児: カレーピラフ
- ☆キャベツと桜海老炒め ☆ハムカツ
- ☆マカロニとパプリカのサラダ
- ☆玉子焼き ☆ウインナー
- ☆もやしたっぷりスープ

午後おやつ
みかん

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】

赤のお皿

桜えび、豚肉、卵、ハム

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

人参、玉葱、グリーンピース、もやし、
キャベツ、ピーマン、赤パプリカ、
黄パプリカ、レタス

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、マカロニ

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

酒、みりん、コンソメ、鶏ガラ、
ケチャップ、カレールー