

今日の給食

令和2年1月9日(木)

二十四節気①小寒(しょうかん)

～1月19日まで



0.1.2.3歳児



4.5歳児



- ☆ミックスフライ
(0.1.2.3歳:チキンナゲット、ハムカツ
4.5歳:チキンナゲット、ハムカツ、
チーズささみカツ)
- ☆マカロニとパプリカのマヨネーズサラダ
- ☆金時人参とグリーンピースの豆乳スープ

給食のお皿が
新しくなりました。



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

鶏肉、ハム、ささみ、チーズ、豆乳

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

ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、
金時人参、グリーンピース、レタス、
トマト

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、鶏がら、
マヨネーズ