

# 本日の給食

令和2年11月28日(土)

二十四節気②(小雪)

～12月6日まで



- ☆いなり寿司
- ☆いんげんのお浸し
- ☆ミニうどん
- ☆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  
うす揚げ、豆腐

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  
いんげん、三つ葉、  
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】

黄のお皿  
米、黒ゴマ、うどん

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  
醤油、食塩、酒、みりん、酢  
かつお節、さばの節、むしろあじの節  
昆布