

本日の給食

令和2年12月19日(土)
二十四節⑳(大雪)
～12月20日まで



本日のおやつ



☆橋波弁当

- * アジフライ * たまごやき
- * ほうれん草とベーコンのバターソテー
- * 彩り千切りサラダ * 柿

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

アジ、ベーコン、卵

緑のお皿

ほうれん草、キャベツ
紫キャベツ、にんじん、柿

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

お米、ゴマ、バター
小麦粉、パン粉

白のお皿

かつお節、塩、胡椒