



本日の給食



令和3年2月2日（火）
二十四節気⑳(大寒)
～2月3日まで

節分の日

2021年の方角は
南南東



本日のおやつ



仙太郎 鬼の金棒

- ☆ 恵方巻寿司
- ☆ イワシの味噌ごま煮
- ☆ 卵の花
- ☆ 菜の花のお吸い物

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

卵、鯛、おから、豆腐、
高野豆腐、桜でんぶ

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

椎茸、枝豆、にんじん、
ほうれん草、ごぼう、かんぴょう

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

お米

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒