

# 今日の給食

令和3年1月30日（土）  
二十四節気⑭(大寒)  
～2月3日まで



本日のおやつ

ヤクルト



- ☆チキンライス
- ☆卵焼き
- ☆サラダ（レタス、ブロッコリー、トマト）
- ☆大豆の五目煮
- ☆牛乳スープ

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、卵、大豆、牛乳

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

にんじん、玉ねぎ、トマト、  
レタス、ブロッコリー

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、  
トマトケチャップ、赤ワイン