

# 本日の給食

令和3年12月11日(土)  
二十四節気②(大雪)  
~12月21日まで



☆お好み焼き ☆カットトマト  
☆水菜のコンソメスープ  
☆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

豚肉、卵

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

水菜、キャベツ、ねぎ  
トマト、みかん

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

小麦粉、天かす、マヨネーズ

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

コンソメ、塩、砂糖、みりん、酒