

本日の給食

令和3年12月13日(月)
二十四節気②(大雪)
~12月21日まで



金沢 近江町市場【セコ蟹】



☆かにちらし寿司

☆子芋の煮物

☆味噌汁 (甘海老・豆腐)

本日のおやつ



カステラ

- 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

蟹、甘海老、卵、海苔
高野豆腐、豆腐

緑のお皿

蓮根、にんじん、いんげん、椎茸

- 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、子芋

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、味噌