

# 本日の給食

令和3年12月22日(水)  
二十四節気②(冬至)  
～1月4日まで



橋波農園の  
ネギを使用♪



らいおん組のお友達が  
橋波農園のネギを収穫しました♪

## ☆海鮮ピラフ ☆桜海老のレタス炒め ☆中華玉子スープ

- 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

海老、烏賊、帆立  
桜海老、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

レタス、青ねぎ

- 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

鶏がら、コンソメ、白ワイン  
醤油、砂糖、胡椒