

本日の給食

令和3年12月3日(金)
二十四節気⑳(小雪)
～12月6日まで



金沢 近江町市場 直送



本日のおやつ

【カステラ】

☆焼き魚

(0-4歳児…赤魚 / 4-5歳児…鰯 / 職員…鮭)

☆筍と厚揚げの煮物

☆ひじき煮

☆味噌汁 (オクラ)

- 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

赤魚、鰯、鮭
厚揚げ、ひじき

緑のお皿

筍、ごぼう、オクラ

- 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

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