



本日の給食

令和3年12月6日(月)
二十四節気⑳(小雪)
~12月6日まで



本日のおやつ



林檎・キャラメル
チョコレートムース・クランブル
【林檎ソテーとキャラメルのジュレ】

☆手羽元と大根煮

☆カリカリちりめんサラダ

ヨーグルトと生クリームソース

☆味噌汁 (高野豆腐・カイワレ大根)

- 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

手羽元、ヨーグルト、生クリーム
ちりめんじゃこ、高野豆腐

緑のお皿

大根、ロメインレタス
カイワレ大根

- 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、クルトン

白のお皿

かつお節、さばの節、おしろあじの節、昆布
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌
粒マスタード、レモン