

今日の給食

令和4年1月26日(水)
二十四節気(大寒)
~2月3日まで



☆豆乳シチュー ☆水菜と大根のサラダ

- 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
鶏肉、豆乳

- 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
人参、玉ねぎ、水菜
大根、しめじ

- 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
じゃがいも、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
コンソメ、鶏がら、酒、みりん
醤油、砂糖、塩、胡椒、白ワイン
フレンチドレッシング