

# 今日の給食

令和4年1月31日(月)  
二十四節気(大寒)  
~2月3日まで



ショコラとパッション  
のムース



おやつ

☆洋風ちらし寿司  
(ローストビーフちらし)  
☆ひじき煮  
☆水菜と甘海老の吸い物

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

牛肉、甘海老、ひじき  
高野豆腐、魚のすり身、卵  
うす揚げ

## 緑のお皿

とうもろこし、人参、ごぼう  
水菜、きゅうり、けしの実  
しいたけ、いんげん

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

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、酢、胡椒