

本日の給食

令和4年11月22日(火)

二十四節気 ㊶(小雪)

~12月6日まで



☆チキンライス

☆ズワイガニとレタスのサラダ

☆枝豆の豆乳スープ

おやつ



りんご

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、ズワイかに
枝豆、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、コーン
レタス、グリーンピース

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

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

トマトケチャップ、トマトペースト、ソース
赤ワイン、鶏がら、酒、みりん、醤油
砂糖、塩、胡椒、コンソメ、酢