

本日の給食

令和4年11月25日(金)

二十四節気②(小雪)

~12月6日まで



☆すきやき煮
☆わかめのみそ汁
☆水ナス、京都大藤千枚漬け

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

牛肉、わかめ、豆腐

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

白ネギ、白菜、玉ねぎ、えのき
なす、かぶ

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、糸こんにゃく、うどん

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布
酒、みりん、塩、醤油、砂糖