

本日の給食

令和4年11月30日(水)

二十四節気②(小雪)

~12月6日まで



- ☆麻婆春雨
- ☆あげ餃子 春巻き
- ☆卵スープ
- ☆カリフラワーサラダ

おやつ



柿

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

豚肉 鶏肉 卵

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

カリフラワー ねぎ 玉ねぎ しょうが
にら 人参 もやし キャベツ

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 春雨 ラー油 ごま油 小麦粉

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

鶏がら、酒、塩、醤油 みりん 砂糖、胡椒、
中華スープ 甜麺醬 豆板醬 豆鼓醬