

本日の給食

令和4年12月13日(火)
二十四節気⑳(大雪)
~12月21日まで



岩手県

陸前高田市産熟成秋鮭

- ☆ 鮭フライ・とんかつ
- ☆ スパイラルごまサラダ
- ☆ すじ大根煮
- ☆ 白菜とうす揚げのみそ汁

- 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

秋鮭、豚肉、うす揚げ、牛すじ

- 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

レタス、トマト、きゅうり
白菜、大根、しょうが

- 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、マカロニ、こんにゃく
小麦粉、パン粉、ごま

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、砂糖、醤油、塩、胡椒、酢