

# 本日の給食

令和4年12月16日(金)  
二十四節気⑳(大雪)  
~12月21日まで



おやつ



梨

☆肉豆腐

☆白菜とうす揚げ煮

☆わかめとかいわれの味噌汁

- 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

牛肉 豆腐 うす揚げ わかめ 味噌

- 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

玉ねぎ 白菜 カイワレ大根  
えのき

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【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

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