

本日の給食

令和4年12月22日(木)
二十四節気[㊤](冬至)
~1月16日まで



☆カレイの煮付け
☆水菜とうす揚げの煮びたし
☆豆腐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

カレー うす揚げ 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

水菜 カイワレ大根

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