

本日の給食

令和4年12月23日(金)
二十四節気(冬至) ~ 1月16日まで



☆クリスマスメニュー☆

- ☆唐揚げ ☆ポップシュリンプ ☆スパゲッティ
- ☆オムレツ ☆ウィンナー ☆フライドポテト
- ☆フォアグラバターコーンライス
- ☆添え野菜 (レタス・トマト・ブロッコリー)
- ☆パンプキンスープ

- 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

鶏肉、えび、卵、フォアグラ

- 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、ブロッコリー、トマト、コーン
人参、グリーンピース、かぼちゃ

- 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、パスタ、バター、ポテト

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

コンソメ、鶏がら、酒、みりん
醤油、砂糖、塩、胡椒

