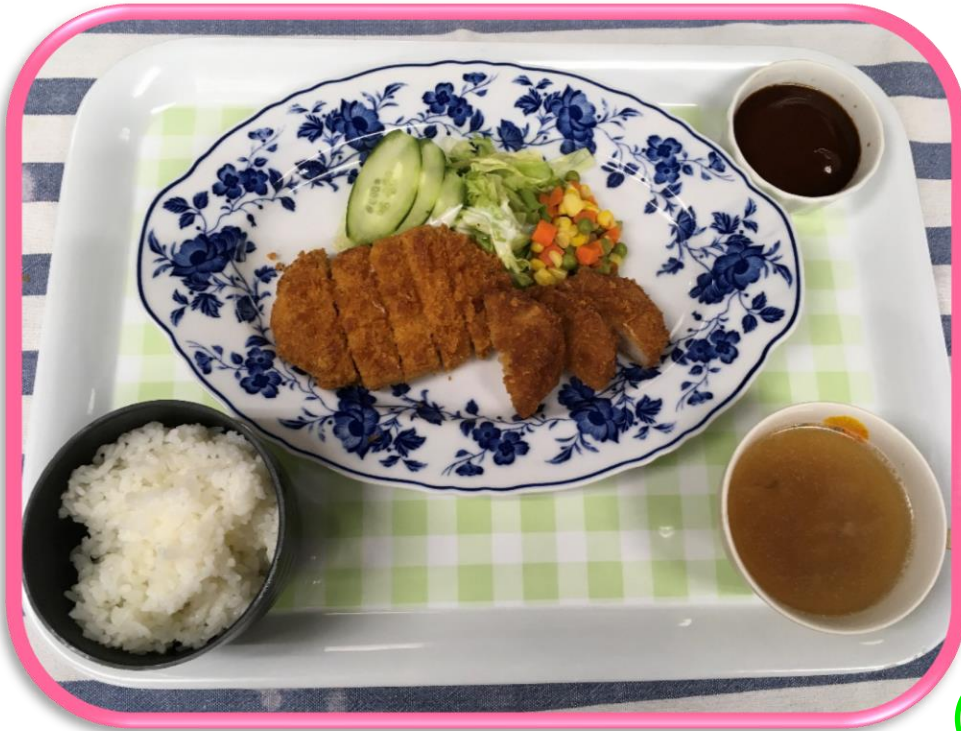


本日の給食

令和4年12月2日(金)
二十四節気②(小雪)
~12月6日まで



☆豚カツ

☆サラダ(レタス きゅうり)

☆人参 コーン グリンピースのオリーブオイルソテー

☆オニオンコンソメスープ

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

豚肉、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

レタス 胡瓜 人参 コーン
グリンピース 玉ねぎ

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 小麦粉 パン粉
オリーブオイル

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

塩 胡椒 コンソメ ウスターソース
ケチャップ 砂糖 白ワイン

