



本日の給食

令和5年1月11日(水)

二十四節気 ㊸(小寒)

1月5日~1月19日まで



☆いなり寿司

☆具だくさんみそ汁

☆小松菜煮

おやつ

とらやの羊羹

本日、鏡開きのおぜんざいの代わりに羊羹をいただきました。

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】

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】

赤のお皿

うす揚げ

緑のお皿

大根、金時人参、小松菜
白ネギ、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】

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)

黄のお皿

米、ごま、麩

白のお皿

かつお節、さばの節、おしろあじの節、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩、酢