



本日の給食

令和5年1月12日(木)
二十四節気 ㊸(小寒)
1月5日~1月19日まで



おやつ



フライドポテト

☆八宝菜

☆春雨と大根葉の中華スープ

☆揚げしゅうまい 揚げ餃子

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

豚肉 えび いか

緑のお皿

白菜 しめじ きぬさや 人参
もやし 玉ねぎ 大根葉 きくらげ

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】

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、春雨 片栗粉 ごま油
小麦粉

白のお皿

鶏がらスープ 中華スープ
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、