



本日の給食

令和5年1月18日(水)

二十四節気 ㊸(小寒)

1月5日~1月19日まで



☆豚ステーキ

☆わかめと麩の味噌汁

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】

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 わかめ

緑のお皿

トマト キャベツ もやし

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 麩

白のお皿

かつお節、さばの節、おしほあじの節、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩、赤ワイン ウスターソース