



本日の給食

令和5年1月23日(月)
二十四節気 ㉔(大寒)
2月3日まで



- ☆洋風ちらし寿司
- ☆紅白かまぼことかいわれのすまし汁
- ☆白花豆
- ☆茎わかめ しいたけ煮

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

鶏肉、牛肉、卵、魚肉すり身
高野豆腐、金時豆、豆腐

緑のお皿

金時人参、人参、いんげん、かいわれ大根
たけのこ、蓮根、しいたけ、ごぼう、ゆず皮
ゆず、しょうが、グリーンピース

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

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