



# 本日の給食

令和5年1月24日(火)

二十四節気 ㊹(大寒)

2月3日まで



## ☆豆乳シチュー ☆水菜サラダ

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、豆乳

### 緑のお皿

人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ  
水菜、きゅうり、トマト、サニーレタス

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、じゃがいも

### 白のお皿

コンソメ、ブイヨン、鶏がら  
塩、胡椒、みりん、酒