



本日の給食

令和5年1月26日(木)

二十四節気 ㊹(大寒)

2月3日まで



☆鮭チャーハン ☆春雨サラダ ☆コーン中華スープ

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

鮭、海苔、かまぼこ

緑のお皿

玉ねぎ、人参、金時人参
きゅうり、コーン

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、ごま

白のお皿

中華スープ、鶏がら、醤油
塩、胡椒、みりん、酒、酢