



本日の給食

令和6年1月31日(水)

二十四節気(大寒)

~2月3日まで

能登半島地震復興支援メニュー



金沢近江町市場甘海老



0.1.2.3歳児

- ☆天丼 ☆甘海老
- ☆切り干し大根
- ☆みそ汁(甘海老、おくら、うす揚げ)

- 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

甘海老、うす揚げ、竹輪、みそ

緑のお皿

蓮根、ごぼう、切干大根、いんげん人參、おくら、玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし

- 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、長芋、馬鈴薯

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