

本日の給食

令和7年12月19日（金）

二十四節氣(大雪)

～12月21日まで



☆しらすとあさりのちらし寿司
☆ごぼうのきんぴら
☆水菜と豆腐のおすまし

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】

赤のお皿

あさり しらす たらばかに 海老
豆腐 揚げかまぼこ 卵 高野豆腐

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】

緑のお皿

蓮根 牛蒡 人参 いんげん
水菜

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】

黄のお皿

米 黒ゴマ

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)

白のお皿

塩 砂糖 薄口醤油 濃口醤油 米酢
かつお節 さばの節 むしろあじの節
酒 みりん 昆布