



今日の給食

令和7年12月15日（月）

二十四節氣(大雪)

～12月21日まで



- ☆豆腐あんかけハンバーグ
- ☆白菜と薄揚げ煮
- ☆みそ汁（わかめ オクラ）

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

豆腐 薄揚げ わかめ みそ
鶏肉 あおさ

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

玉ねぎ 白菜 オクラ かいわれ大根

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 黒ごま 片栗粉 パン粉

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

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