



本日の給食



令和7年12月15日（月）

二十四節気(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 おしろあじの節
鶏がら 昆布 酒 みりん 濃口醤油
薄口醤油 砂糖 塩