

本日の給食

令和7年12月23日 (火)
二十四節気(冬至)
~1月4日まで



☆肉団子の白菜煮
☆もやしの桜エビ炒め

- 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
鶏肉 桜エビ

- 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
白菜 大根 水菜 もやし 玉ねぎ

- 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】

黄のお皿
米 パン粉 油 オリーブオイル

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
塩 砂糖 薄口醤油 濃口醤油
酒 みりん 昆布