

本日の給食

令和7年12月25日（木）
二十四節気(冬至)
～1月4日まで



☆ビビンバ丼
☆ごまサラダ
☆わかめスープ

おやつ



- 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 わかめ

- 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

ごぼう ほうれん草 大豆もやし もやし
人参 きくらげ 芋つる せんまい やませり
きゅうり サニーレタス
かいわれ

- 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 ごま油 ごま

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
酒 みりん 鶏がら 中華だし