

本日の給食

令和7年12月16日（火）

二十四節氣(大雪)

～12月21日まで



おやつ



- ★鮭ピラフ
- ★添え野菜（サニーレタス・キャベツ）
- ★ポテトサラダ
- ★豆乳コンソメスープ

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

鮭 豆乳 無塩バター ポンレスハム

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

人参 グリンピース 青えんどう 大豆
レッドキドニー ひよこ豆 きゅうり
サニーレタス キャベツ コーン

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 じゃがいも マヨネーズ
サラダ油 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

鶏ガラ コンソメ 塩 胡椒 砂糖
白ワイン