



今日の給食

令和7年12月16日（火）
二十四節気(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 カや体温となる【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