

# 今日の給食

令和7年12月22日（月）

二十四節気(冬至)

～1月4日まで



おやつ



☆鯖の塩焼き

☆味噌田楽 卵の花 だし巻き卵

☆豆腐、うす揚げ、大根葉の味噌汁

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

鯖 おから 豆腐 味噌 うす揚げ たまご

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 枝豆 ごぼう 玉ねぎ 大根葉

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 こんにゃく

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