



今日の給食

令和7年12月5日(金)

二十四節気(小雪)

～12月6日まで



☆松風焼き

☆水菜のおひたし鶏レバー煮

☆みそ汁(おくら うす揚げ)

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 味噌 うす揚げ 鶏レバー

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 蓮根 ごぼう えのき
玉ねぎ 水菜 オクラ

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 白ゴマ パン粉

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
昆布 酒 みりん 濃口醤油 塩麴
薄口醤油 砂糖 塩 胡椒 ホタテエキス