

本日の給食

令和7年12月8日(月)
二十四節気(大雪)
~12月21日まで



☆赤魚の煮つけ
☆里芋の煮物
☆みそ汁(わかめ 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】

- 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】

赤のお皿

赤魚 味噌 薄揚げ わかめ

緑のお皿

いんげん

- 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】

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)

黄のお皿

米 里芋 黒ごま

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
薄口醤油 砂糖 塩