

本日の給食

令和7年12月12日（金）

二十四節氣(大雪)

～12月21日まで



☆鶏そぼろ三食丼 ☆大豆の五目煮 ☆具だくさん豚汁

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

鶏ミンチ 豚肉 うす揚げ 大豆
昆布 ちくわ しらす 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 大根 ネギ しめじ
ごぼう 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 かぼちゃ 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
昆布 酒 みりん 濃口醤油
薄口醤油 砂糖 塩