

# 本日の給食

令和6年12月1日(月)

二十四節気(小雪)

~12月6日まで



☆和風ポトフ

☆パプリカとキャベツ炒め

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

フランクフルト 鶏肉

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

大根、しめじ、人参、キャベツ、エリンギ  
ブロッコリー、パプリカ（赤、黄、緑）

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 油

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、砂糖、薄口醤油、塩  
胡椒