

本日の給食

令和7年12月17日（水）
二十四節気(大雪)
～12月21日まで

もちつき



☆雑煮 ☆五目豆煮

- 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 薄揚げ ちくわ
大豆 昆布

- 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 人参 えのき しめじ
下仁田ネギ

- 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

もち米 蒟蒻

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 おしろあじの節
昆布 酒 みりん 濃口醤油
薄口醤油 砂糖 塩