



今日の給食

令和7年12月9日(火)

二十四節気(大雪)

~12月21日まで



☆海苔塩ハムカツ ☆ミートスパゲッティ ☆コンソメスープ

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

豚肉 鶏肉 あおさ

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

しめじ エリンギ 人参 玉ねぎ
グリーンピース きゅうり トマト
サニーレタス キャベツ

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 スパゲッティ

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

コンソメ 鶏ガラ 赤ワイン 砂糖 酒
塩 胡椒 トマトピューレ カットトマト
濃口しょうゆ ウスターソース