



# 本日の給食

令和8年1月7日(水)

二十四節気(小寒)

~1月19日まで



☆七草がゆ

☆大根煮

☆わかめとおくらの味噌汁

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

わかめ

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

せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ  
すずな すずしろ 大根 おくら 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】

黄のお皿

米

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 薄口醤油  
濃口醤油 砂糖 塩