



本日の給食

令和8年1月16日(金)

二十四節気(小寒)

~1月19日まで



おやつ
りんご



☆ローストビーフ丼
☆チンゲン菜ともやしのソテー
☆わかめとうす揚げの味噌汁

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

牛肉 わかめ うす揚げ

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

チンゲン菜 かいわれ もやし しょうが
ホースラディッシュ

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 濃口醤油
砂糖 塩 赤ワイン