

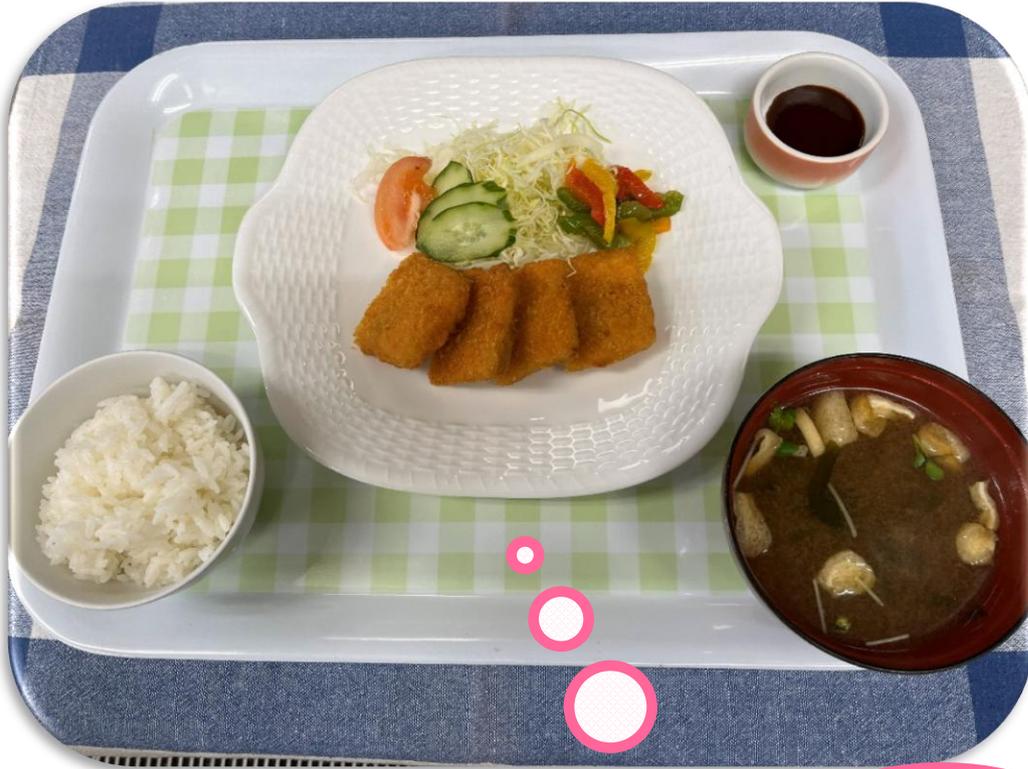


# 本日の給食

令和8年1月22日(木)

二十四節気(大寒)

~2月3日まで



おやつ  
手作り揚げ餅



☆たこきゃべつカツ  
 ☆添え野菜(キャベツ きゅうり  
 トマト パプリカソテー)  
 ☆みそ汁(うす揚げ わかめ かいわれ)

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

たこ うす揚げ わかめ たまご 味噌

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

キャベツ きゅうり トマト ねぎ  
 パプリカ(緑 赤 黄) かいわれ

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 バター 油 パン粉 小麦粉

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 砂糖 塩