



# 本日の給食

令和8年1月9日(金)

二十四節気(小寒)

~1月19日まで



視察お客様お膳



おやつ  
~いちご~



☆赤魚の煮付け  
☆きゅうりの酢の物  
☆だし巻き  
☆小松菜の煮浸し  
☆水菜と豆腐の吸い物

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】

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】

## 赤のお皿

赤魚 たまご うす揚げ 豆腐  
かにかま

## 緑のお皿

水菜 小松菜 きゅうり

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 酢