



本日の給食

令和8年1月8日(木)

二十四節気(小寒)

~1月19日まで



☆甘酢肉団子 ☆春雨サラダ ☆キャベツの中華スープ

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

鶏肉

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

人参 ピーマン 赤パプリカ
黄パプリカ 玉ねぎ キャベツ
人参 胡瓜

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 油 春雨 パン粉
片栗粉

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

濃口醤油 砂糖 塩 胡椒 酢
鶏がら ケチャップ 酒
オイスターソース みりん