

# 本日の給食

令和8年1月21日(水)  
二十四節気(大寒)  
~2月3日まで



☆チキンクリーム煮  
☆オクラのスープ

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 牛乳 粉チーズ

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 玉ねぎ プロッコリー  
しめじ オクラ

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 スパイラル バター  
小麦粉 オリーブオイル

うまい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

砂糖 塩 胡椒  
コンソメ 鶏ガラ  
酒 みりん