



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



☆洋風チラシずし

☆鶏肉のレバー煮

☆すまし汁(えのき 根昆布とろろ)

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

たまご 根昆布とろろ 味噌
焼豚 スモークハム ホワイトハム
シュルターハム 鶏レバー

緑のお皿

蓮根 きゅうり いんげん
しょうが くわい えのき

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

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)

黄のお皿

米

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
濃口醤油 酢 赤酢