



本日の給食

令和8年1月5日(月)

二十四節気(小寒)

~1月19日まで



☆炊き込みご飯

☆にゅうめん

☆きんぴらごぼう

☆海老しんじょう

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

ちくわ かまぼこ 白ゴマ 海老
うす揚げ たらのすり身

緑のお皿

ほうれん草 ごぼう 西洋人参 金時人参

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】

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 素麺 油

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