



本日の給食

令和8年1月6日(火)

二十四節気(小寒)

~1月19日まで



☆大葉チーズ入り
マグロミンチカツ

☆サラダ(マカロニ キャベツ
サニーレタス きゅうり)

☆卵コーンスープ

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】

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

ナチュラルチーズ ゴーダチーズ
プロセスチーズ マグロ 卵
魚肉ソーセジ

緑のお皿

大葉 サニーレタス キャベツ
胡瓜 玉ねぎ コーン
グリーンピース

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 マカロニ 油
小麦粉 パン粉

白のお皿

塩 胡椒 砂糖 コンソメ 鶏ガラ
ケチャップ 赤ワイン
ソース