



本日の給食

令和8年1月29日(木)
二十四節気(大寒)
~2月3日まで



おやつ



手作りおかき

- ☆2層メンチカツ
- ☆サラダ
- ☆コンソメコーンスープ

- 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】

赤のお皿

鶏肉 牛肉

- 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

玉ねぎ コーン 人参 トマト
グリーンピース キャベツ 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 小麦粉 でん粉 パン粉 油

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

コンソメ 鶏がら
砂糖 黒糖 塩 胡椒