



本日の給食



令和8年2月2日(月)

二十四節気(大寒)

~2月3日まで



☆あさりの豆乳シチュー ☆ブロッコリーのおかかあえ

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

あさり かつおぶし 豆乳

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

大根 人参 しめじ 玉ねぎ
ブロッコリー ほうれん草

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】

黄のお皿

米

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 酒 みりん 白ワイン
鶏ガラ 砂糖 塩 薄口醤油