

本日の給食

平成28年10月21日(金)
二十四節気⑱寒露 (かんろ)
～10月22日まで



おやつ
さつまいものエクレア



- ☆変わり揚げ
- ☆味付きご飯
- ☆わかめの味噌汁



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
卵、ソーセージ、ちくわ

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
にんじん、たまねぎ

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、そうめん

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜入-フ・中華入-フ)

白のお皿
かつお、こんぶ