

本日の給食

平成28年11月16日(水)
二十四節気②立冬(りっとう)
～11月21日まで



- ☆ぶりかまの塩焼き
- ☆ひじきの煮物
- ☆味噌汁(にんじん・玉ねぎ)



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
ぶり、ひじき
うすあげ、ちくわ、味噌

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、玉ねぎ

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
第6群 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・野菜入っ°・中華入っ°)

白のお皿
かつお、こんぶだし