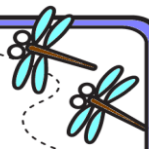




本日の給食



平成29年9月11日(月)
二十四節気⑰白露(はくろ)
～9月22日まで



☆松茸ご飯

☆筑前煮

☆ひじき煮 山口県 周防大島産 ひじき使用

☆はも お吸い物 兵庫県産 はも使用



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、ひじき、うすあげ

はも、かまぼこ

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

人参、れんこん、ごぼう、インゲン

松茸、たけのこ、すだち

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、こんにゃく

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

かつお、こんぶ