

本日の給食

平成30年11月2日(金)
二十四節気⑱霜降(そうこう)
～11月6日まで



本日のおやつ



みかん

- ☆ 豚肉と白菜のみぞれ煮
- ☆ 栗ごはん
- ☆ モロヘイヤのおひたしかつお和え

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

豚肉、かつおぶし

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

白菜、モロヘイヤ、人参
しめじ、大根、水菜

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、栗

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、酒、みりん