

今日の給食

令和元年10月26日(土)
二十四節気⑱霜降(そうこう)
～11月6日まで

『中華弁当』



- ☆中華ちまき
- ☆メンチカツ ☆アジフライ
- ☆油淋鶏 ☆ブロッコリー
- ☆鮭の塩焼き
- ☆水菜の中華スープ

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】

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】

赤のお皿

牛肉、豚肉、あじ、鶏肉、鮭

緑のお皿

干しいたけ、玉葱、筍、水菜、
ブロッコリー

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】

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)

黄のお皿

もち米

白のお皿

酒、みりん、砂糖、塩、中華だし、鶏がら、
醤油