

本日の給食

令和元年11月9日(土)
二十四節気⑱立冬(りっとう)
～11月21日まで



「焼おにぎり弁当」

- ☆焼おにぎり
- ☆茄子の天ぷら
- ☆ごぼうと人参のかきあげ
- ☆パプリカのマヨネーズ和え
- ☆サニーレタス
- ☆ベジタブルミックスのすまし汁

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

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、コーン、グリーンピース、
サニーレタス、ごぼう、茄子、
赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン

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、小麦粉

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

酒、みりん、かつお、こんぶ、塩、
乾しいたけ、醤油、いわしの煮干し、
マヨネーズ