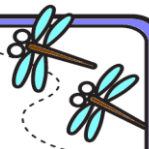




本日の給食



令和2年9月12日(土)

二十四節気⑮(白露)

～9月22日まで



☆焼肉ライスバーガー

☆人参と玉ねぎのコンソメスープ

☆みかん

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
牛肉、大豆

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、にんにく
みかん、りんご

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、でん粉、ごま油

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
コンソメ、鶏がら、酒、みりん
醤油、食塩、砂糖