

本日の給食

令和2年10月24日(土)
二十四節気[®](霜降)
~11月7日まで



本日のおやつ

グレープフルーツ



☆海鮮ケチャップライス
☆野菜たっぷり鶏ガラスープ

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】

赤のお皿

えび、いか、あさり、ベーコン

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

トマト、フロッコリー、キャベツ
人参、玉ねぎ

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、バター

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

トマトピューレ、ケチャップ、こしょう
鶏ガラ、食塩、砂糖