

本日の給食

令和2年10月2日(金)

二十四節気⑯(秋分)

～10月7日まで



- ☆松茸ご飯
- ☆菜の花、姫高野、こんにゃくの煮物
- ☆ピーマンとじゃこの炒め物
- ☆きゅうりの酢の物
- ☆お吸い物(松茸、オクラ、麩、三つ葉)

本日のおやつ



青森県弘前市
嶽きみ
とうもろこし

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
うす揚げ、高野豆腐、魚肉
じゃこ、かにかま

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
松茸、にんじん、枝豆
菜の花、ピーマン、きゅうり
みつ葉、オクラ

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、こんにゃく、花麩

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
醤油、食塩、砂糖、酒、みりん、酢
かつお節、さばの節、むしろあじの節、
昆布、醤油、食塩、砂糖