

本日の給食

令和2年11月14日(土)

二十四節気⑱(立冬)

~11月23日まで



- ☆チキンライス
- ☆バジルのフィットチーネ
- ☆ファルファツレのトマトソース
- ☆サンチュサラダ
- ☆白菜と玉ねぎの和風コンソメスープ

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
鶏肉、チーズ

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、サンチュ、白菜、玉ねぎ
バジル、にんにく

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、フィットチーネ、
ファルファツレ、なたね油

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
ケチャップ、チキンフイヨン、トマトソース
食塩、砂糖、鶏ガラ、コンソメ、かつお節
さばの節、むしろあじの節、昆布