

本日の給食

令和2年11月7日(土)

二十四節気[®](霜降)

~11月7日まで



本日のおやつ



黒川農園
極早生温州

- ☆他人丼
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆大根の和風ピクルス
- ☆大根葉と麩のお吸い物

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
豚肉、卵

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
白菜、玉ねぎ、ごぼう
オクラ、ほうれん草、大根葉
鷹の爪

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、糸こんにゃく、
白ごま、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、味噌
さばの節、むしろあじの節、昆布