

今日の給食

令和3年8月26日(木)
二十四節気⑬処暑(しよしよ)
~9月6日まで

有機米の日



- ☆ぶり照り焼き
- ☆茄子と干し海老の煮浸し
- レタスの和炒め (低年齢児)
- ☆だし巻き卵
- ☆味噌汁 (大根・カイワレ大根)

本日のおやつ

豆乳ミルクプリン
乳酸菌ジュレ



- 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

鰯、干し海老、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

茄子、レタス、ねぎ
大根、カイワレ大根

- 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

お米

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌