

本日の給食

令和3年9月11日(土)
二十四節気⑮(白露)
~9月22日まで



チーズケーキの
りんごキャラメリゼ&カスタード添え



三色おにぎりランチ

☆おにぎり(鮭、梅干し、ごま、のりたま、高菜)、
ハンバーグ、エビフライ、竹輪磯辺揚げ、ウィンナー、
スパゲッティ、卵焼き、白身魚のフライ、唐揚げ、
コロッケ、ポテトサラダ)

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、海老、卵、ひき肉、メルルーサ、
ウィンナー、鮭、のり

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

高菜

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、スパゲッティ、ごま
じゃがいも、パン粉、マヨネーズ

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

酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒