

本日の給食

令和3年9月13日(月)
二十四節気⑮(白露)
~9月22日まで



☆鰻ちらし寿司

☆小松菜の煮浸し

☆お吸い物 (豆腐・オクラ)

- 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

鰻、海老、卵、桜でんぶ
高野豆腐、海苔、薄揚げ、豆腐

- 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

きゅうり、椎茸、筍、蓮根、いんげん
グリーンピース、小松菜、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 力や体温となる【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