

本日の給食

令和3年9月17日(金)

二十四節気⑮(白露)

～9月22日まで



【松茸】



- ☆松茸ご飯
- ☆絹ごしがんと
茄子の炊き合わせ
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆出汁巻き玉子
- ☆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

うす揚げ、鱈すり身、卵、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

松茸、玉ねぎ、枝豆、にんじん
筍、茄子、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