

本日の給食

令和3年9月29日(水)
二十四節気⑩(秋分)
~10月7日まで



★本日のおやつ★ クリームチーズのムース



★クリームチーズ ★赤ワインのジュレ
★レモンの皮 ★シナモン

☆ロールキャベツ

☆添え野菜 (大根・人参・ブロッコリー)

☆ピーマンおかか炒め

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、鰹節

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

キャベツ、玉ねぎ、干瓢
大根、人参、ブロッコリー、ピーマン

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