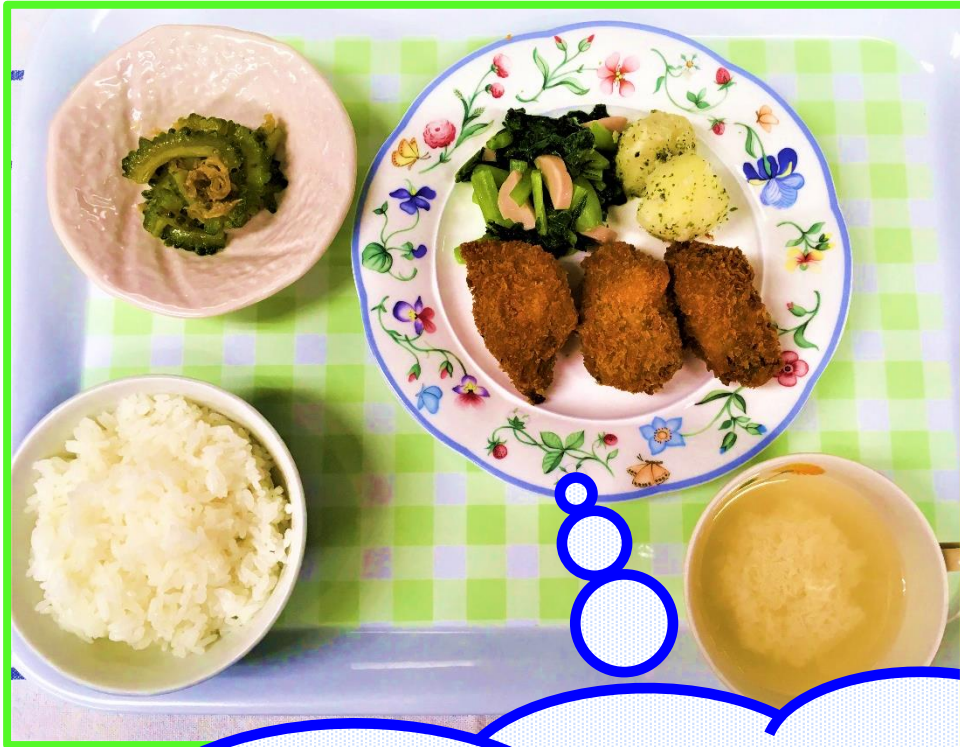


本日の給食

令和3年10月13日(水)
二十四節気⑰(寒露)
～10月22日まで



本日のおやつ

【月餅】

台湾の張さんより
本場の月餅を
送っていただきました!

- ☆ピーマンの肉詰めフライ
- ☆磯辺こふき
- ☆小松菜と魚肉ソーセージのソテー
- ☆ゴーヤのおかか和え
- ☆かきたま汁

- 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】

- 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】

赤のお皿

豚肉、魚肉ソーセージ
あおさ、鰹節、卵

緑のお皿

ピーマン、玉ねぎ、キャベツ
小松菜、ゴーヤ

- 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】

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)

黄のお皿

お米、じゃが芋

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