



本日の給食



令和3年10月26日(火)

二十四節気® (霜降)

~11月6日まで



- ☆5種のチーズインデミハンバーグ
- ☆添え野菜 (サニーレタス・トマト・きゅうり)
- ☆磯辺小吹芋
- ☆コーン豆乳スープ

- 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

チェダーチーズ、カマンベールチーズ
 ゴーダチーズ、モッツアレラチーズ
 エグモントチーズ、豚肉、鶏肉
 牛肉、あおさ、豆乳

- 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

サニーレタス、トマト、きゅうり
 玉ねぎ、コーン

- 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、パン粉、じゃが芋

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

コンソメ、鶏がら、ワイン、トマトペースト
 酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒