

今日の給食

令和3年10月29日(金)
二十四節気(霜降)
~11月6日まで

HAPPY HALLOWEEN



【本日のおやつ】ハロウィンデザート

- ・紫芋ペースト
- ・生クリーム
- ・チョコレート
- ・他

- ☆さつま芋ご飯
- ☆豚汁
- ☆ちりめんじゃこ
- 小松菜の炒め物
- ☆赤かっぱ漬け

- 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、うす揚げ、ちりめんじゃこ

緑のお皿

大根、しめじ、にんじん、白ネギ
ごぼう、えのき、小松菜

- 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、さつま芋
蒟蒻、黒胡麻

白のお皿

かつお節、さば節、むろ節、のどぐろ出汁
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌