

本日の給食

令和3年10月6日(水)
二十四節気⑯(秋分)
～10月7日まで



本日のおやつ

★ホットケーキ★

～チョコレート
カスタードクリームと
ホイップ添え～



・チョコレート
・カスタードクリーム
・生クリーム

☆豚とキャベツの炒め
☆春雨サラダ
☆中華スープ

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

豚肉

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、にんじん、ピーマン
きゅうり、小松菜、しめじ

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、春雨、胡麻

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

鶏がら、中華だし、酒、みりん、醤油
砂糖、塩、胡椒、酢