

本日の給食

令和3年11月10日(水)
二十四節気⑱(立冬)
～11月21日まで



本日のおやつ



かぼちゃ・牛乳
生クリーム・他

【かぼちゃプリン】

☆肉じゃが
☆干し大根ときゅうりの酢の物
☆蒟蒻の味噌田楽
☆味噌汁 (麩・大根葉)

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

牛肉

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

大根、にんじん、玉ねぎ
インゲン、きゅうり、大根葉

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、じゃが芋
蒟蒻、麩、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

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、味噌