本日の給食

令和3年11月18日（木）
二十四節気⑲（立冬）
～11月21日まで

本日のおやつ

《林檎のうさぎカット》

☆ミートボール丼
☆ほうれん草のフォアグラバターソテー
☆味噌汁（大根・うす揚げ）

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

鶏肉、牛肉、卵、うす揚げ

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

玉ねぎ、生姜、白ネギ、カイワレ大根
ほうれん草、大根

第５群　体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
第６群　力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

お米

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
（味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ）

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、ラー油、酢