

今日の給食

令和3年11月24日(水)
二十四節気⑳(小雪)
～12月6日まで



【本日のおやつ】

レモンエキス・苺
ブルーベリー・他



苺とレモンゼリー

- ☆厚揚げ麻婆
- ☆揚げ焼売・春巻き
- ☆干し大根のサラダ
- ☆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

厚揚げ、粗挽き豚ミンチ

- 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

エリンギ、ピーマン、きゅうり、干し大根
玉ねぎ、キャベツ、大根葉、生姜、ひよこ豆
大豆、青えんどう豆、レッドキドニー

- 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、焼売・春巻きの皮、春雨

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、中華スープ、豆鼓、味噌、酒、みりん
醤油、チキンパウダー、味の素、片栗粉
ラード油(ねぎ油)、酢、マヨネーズ