

今日の給食

令和3年11月26日(金)
二十四節気⑳(小雪)
~12月6日まで



☆きす天ぷら盛り合わせ

☆きす ☆海老 ☆人参 ☆さつま芋
☆蓮根 ☆ごぼう ☆いんげん

☆ほうれん草の胡麻和え

☆かきたま汁

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

鱈、海老、卵

緑のお皿

にんじん、いんげん、ごぼう、蓮根
ほうれん草、カイワレ大根

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 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、胡麻

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