本日の給食

令和3年11月27日 (土)
二十四節気⑳(小雪)
～12月6日まで

☆おにぎり弁当

☆ハンバーグ　☆コロッケ
☆ウインナー　☆玉子焼き　☆ちくわ
☆スパゲティ　☆ポテトサラダ

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

鮭、卵、ウインナー、海苔

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

人参、じゃが芋

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