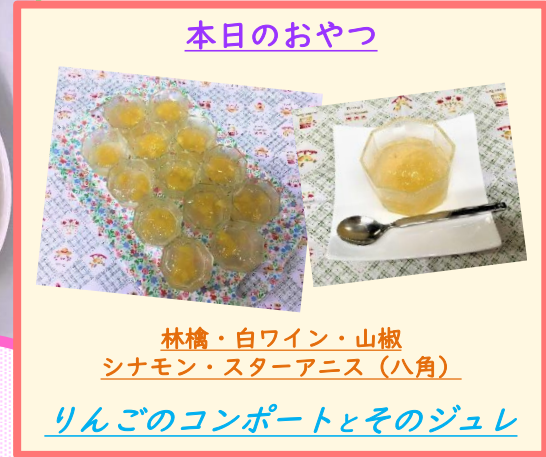


本日の給食

令和3年11月9日(火)
二十四節気⑩(立冬)
～11月21日まで



☆野菜たっぷりフライ麺 ☆焼売 ☆もやし中華スープ

- 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

豚肉、イカ、海老

- 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

にんじん、玉ねぎ、白菜、きくらげ
ピーマン、しめじ、もやし、ネギ

- 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、焼売の皮

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、酒、みりん
醤油、砂糖、塩、胡椒