

本日の給食

令和4年8月27日(土)
二十四節気^⑭処暑(しょしょ)
~9月7日まで



☆チーズオムレツ

☆ミートスパゲッティ

☆じゃが芋の煮付け

☆ふりかけおにぎり

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

ひき肉 卵 チーズ

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

かいわれ大根 人参

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

米 小麦粉 じゃが芋

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

かつお節 さばの節 むしろあじの節
あごだし 酒 砂糖 塩 醤油 みりん
昆布 鶏がら