

本日の給食

令和4年9月16日(金)
二十四節気⑰白露(はくろ)
～9月22日まで



おやつ



林檎のシロップ煮

- ☆ミート豆腐グラタン
- ☆キャロットライス
- ☆コンソメスープ

- 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

鶏肉 豆腐 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

トマト 人参 カイワレ大根 玉ねぎ
しめじ キャベツ レタス 紫キャベツ きゅうり
しめじ マッシュルーム

- 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

ご飯 ふ、オリーブオイル パン粉
ごまドレッシング

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

ソース 醤油 ケチャップ 鶏ガラ コンソメ
酒 みりん 塩 胡椒