




本日の給食

令和4年10月13日(木)
 二十四節気 ⑨(寒露)
 ~10月22日まで



☆焼きそば
 ☆フルーツサラダ
 (りんご、キャベツ、きゅうり)
 ☆わかめと麩のみそ汁



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
 豚肉 わかめ 味噌 あおさ

緑のお皿
 キャベツ きゅうり りんご
 人参 ピーマン

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
 米 焼きそば 麩
 ホワイトフレンチドレッシング

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 塩 ウスターソース