

今日の給食

令和4年10月20日(木)
二十四節気 ⑨(寒露)
～10月22日まで



りんご



おやつ

- ☆白身魚の天ぷらと盛り合わせ
(かぼちゃ、蓮根、いんげん、
えびのかき揚げ)
- ☆豆腐と小松菜のすまし汁
- ☆きゅうりとしらすの酢の物
- ☆さくら漬け

- 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
たら 小海老 豆腐
シラス パン粉

- 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
かぼちゃ 蓮根 きゅうり いんげん 大根
小松菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース

- 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

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、昆布
酒 みりん 塩 醤油 酢