

今日の給食

令和4年10月31日(月)
二十四節気 ⑳(霜降)
～11月6日まで



大阪産鯛

大阪府下農園産野菜
たっぷりピザ



☆パンプキンホワイトシチュー
☆シーフード&菜園風ピザ
大阪産鯛/パプリカ(つじい農園(和泉市))
ナス(河谷ファーム(河内松原市))
トマト(七彩ファーム(羽曳野市))
バジル(大村さん(藤井寺市))

おやつ



りんごのコンポート

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、鯛、鯖、牛乳、生クリーム
小麦粉、チーズ、枝豆

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、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ
ブロッコリー、茄子、トマト、にんにく
パプリカ、カシューナッツ

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
小麦粉、オリーブオイル、バター

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
コンソメ、鶏がら、バジルソース、塩
胡椒、八角、クミン、ローリエ