

今日の給食

令和4年10月6日(木)

二十四節気 ⑱(秋分)

～10月7日まで



☆野菜たっぷりスープ餃子
☆きのこチャーハン
☆春雨サラダ

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

豚肉 ウインナー

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

白菜 しめじ 人参 えのき エリンギ
たけのこ きゅうり 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】

黄のお皿

米 春雨 ごま ごま油

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

鶏がら 中華スープ 酒 みりん
醤油 砂糖 塩 酢