

本日の給食

令和4年11月11日(金)

二十四節気 ②(立冬)

~11月21日まで



☆キス・バラエティ天丼

(キス、甘海老、いんげん、ごぼう

にんじん、かぼちゃ、蓮根)

☆ほうれん草としめじの煮浸し

☆豆腐とかいわれのおすまし

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

キス、甘海老、豆腐

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

いんげん、ごぼう、人参、かぼちゃ
蓮根、ほうれん草、しめじ、かいわれ大根

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

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、砂糖