

本日の給食

令和4年11月14日(月)

二十四節気 ②(立冬)

~11月21日まで



おやつ



柿

- ☆ 鯖の塩焼き
- ☆ ひじき煮
- ☆ ごぼうと人参のきんぴら
- ☆ 白ネギとうす揚げの味噌汁

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】

赤のお皿

鯖 うす揚げ 竹輪 枝豆 味噌
ひじき

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

人参 ごぼう 白ネギ

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 白ごま

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