

本日の給食

令和4年11月24日(木)

二十四節気 ㊶(小雪)

~12月6日まで



☆海老とエリンギのバター醤油炒め

☆五目豆煮

☆ピーマンのおかか和え

☆かきたま汁

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

枝豆 大豆 海老 卵

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

蓮根 人参 ピーマン エリンギ

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 こんにゃく バター
オリーブオイル

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

砂糖 醤油 塩 みりん 酒
かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布