

本日の給食

令和5年9月26日(火)

二十四節気 寒露(かんろ)

～10月8日まで



- ☆ソース焼きそば
- ☆あおさ粉ふきいも
- ☆豆腐とうす揚げのみそ汁

おかかごまのりおにぎり

- 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、いか、うす揚げ、豆腐、あおさ

- 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

キャベツ、人参、紅しょうが

- 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

じゃがいも

うま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、醤油、塩
砂糖、ソース3種