

今日の給食

令和5年10月2日(月)
二十四節気 寒露(かんろ)
~10月8日まで



☆さつま芋ご飯
☆具だぐさん豚汁
☆枝豆入り卵の花

- 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】

- 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】

赤のお皿
豚肉、枝豆、おから、竹輪
うす揚げ 味噌

緑のお皿
大根、人参、えのき 白ネギ
もやし、ごぼう 大根葉

- 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】

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)

黄のお皿
米、さつま芋、こんにゃく

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、砂糖、塩