

今日の給食

平成28年9月7日(水)
二十四節気⑩処暑(しよしよ)
～9月7日まで



「半助」とは
うなぎの頭
のことです。
大阪では、
豆腐と一緒に
半助豆腐として
食されています。

- ☆ご飯(有機米)
- ☆半助豆腐
- ☆ゴーヤ・茄子の天ぷら
- ☆蓮根煮
- ☆わかめの味噌汁



- 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
豆腐、うなぎ、わかめ

- 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
玉ねぎ、しめじ、ねぎ
れんこん、ゴーヤ、茄子

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿
米、小麦粉

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・こんぶ