

今日の給食

令和元年8月31日(土)
二十四節気⑩処暑(しよしよ)
～8月31日まで



☆巻き寿司

☆小松菜と人参のお浸し

☆えのきのすまし汁

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

卵、のり、でんぶ

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

きゅうり、椎茸煮、かんぴょう、
人参、れんこん、ごぼう、山菜、
小松菜、えのき

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

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

白のお皿

酒、みりん、かつお、こんぶ、乾しいたけ、
いわしの煮干し、砂糖、醤油、酢