

今日の給食

令和2年10月17日(土)
二十四節気⑰(寒露)
～10月22日まで



☆巻き寿司 ☆切干大根 ☆お味噌汁

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

のり、卵、かにかま、高野豆腐
でんぶ、うす揚げ

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

しいたけ、きゅうり、シタス
ごぼう、干し大根、にんじん

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、麩

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜入フ・中華入フ)

白のお皿

醤油、食塩、砂糖、酒、みりん
酢、かつお節、味噌
さばの節、むしろあじの節、昆布