

本日の給食

令和3年8月30日(月)
二十四節気⑬処暑(しよしよ)
~9月6日まで



☆ちらし寿司

☆金平ごぼう

☆お吸い物 (豆腐・カイワレ大根)

本日のおやつ



- ・ごま
- ・きな粉
- ・抹茶



【おはぎ】

- 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

タコ、海老、卵、海苔、豆腐
高野豆腐、じゃこ、桜でんぶ

- 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

オクラ、蓮根、大葉、ごぼう
椎茸、カイワレ大根

- 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

お米、ごま

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒