

本日の給食

令和3年9月22日(水)
二十四節気⑮(白露)
~9月22日まで



平茸



☆焼肉

☆平茸のバターソテー

☆添え野菜

☆キャベツ ☆きゅうり ☆トマト

☆ブロッコリー ☆カイワレ大根

☆もやしスープ

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

牛肉

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

平茸、キャベツ、トマト、ブロッコリー
カイワレ大根、もやし、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 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

お米

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

鶏がら、中華スープ、酒、みりん
醤油、砂糖、味噌、塩、胡椒、バター