

本日の給食

令和3年9月24日(金)

二十四節気⑩(秋分)

～10月7日まで



【本日のおやつ】

★マロンロール★



- ・卵
- ・牛乳
- ・豆乳
- ・カスタードクリーム
- ・生クリーム
- ・栗の渋皮煮

☆豆腐変わり井

☆きゅうりと

ちりめんじゃこの酢の物

☆ごぼうとにんじんの金平

☆わかめと椎茸の佃煮

☆味噌汁 (うす揚げ・えのき・大根)

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、卵、じゃこ
茎わかめ、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

きゅうり、ごぼう、にんじん
椎茸、えのき、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 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

お米、天かす

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

のどぐろ出汁、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、味噌