

本日の給食

令和3年9月28日(火)
二十四節気⑩(秋分)
～10月7日まで



- ☆ 熟成鮭フライ
- ☆ パプリカのバターソテー
- ☆ 添え野菜 (レタス・きゅうり)
- ☆ もち麦のコンソメスープ

- 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

秋鮭、卵

- 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

レタス、きゅうり、ピーマン
赤黄パプリカ、生姜

- 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、もち麦、クルトン

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

コンソメ、鶏がら、酒、みりん、醤油、砂糖
塩、胡椒、白ワイン、マヨネーズ、レモン