

本日の給食

令和3年9月3日(金)
二十四節気⑭(処暑)
~9月6日まで



★本日のおやつ★



オレンジババロア
&
フライドポテト

- ☆手羽元と大根の甘煮
- ☆ひじき煮
- ☆茄子と干し海老煮
- ☆かきたま汁

- 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

鶏肉、干し海老、ひじき
魚肉すり身、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

大根、茄子、ごぼう、にんじん、ネギ

- 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

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