

今日の給食

令和3年10月19日(火)
二十四節気⑰(寒露)
～10月22日まで



☆きのこたっぷり千草焼き
☆茄子の麴入り味噌和え
☆きゅうりとちりめんの酢の物
☆味噌汁

- 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】

- 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】

赤のお皿

卵、ちりめんじゃこ

緑のお皿

えのき、しめじ、舞茸、椎茸、
枝豆、人参、玉ねぎ
茄子、きゅうり、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】

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)

黄のお皿

お米、パン粉、胡麻

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、味噌