

今日の給食

令和3年10月1日(金)
二十四節気⑩(秋分)
～10月7日まで

5歳児
【食事マナーの日】

有機米の日



- ☆赤魚西京焼き
- ☆ヤリイカ・大根煮
- ☆うなきゅう
- ☆ひじき煮
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆松茸のお吸い物



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
赤魚、ヤリイカ、鰻、じゃこ
ひじき、豆腐、うす揚げ

緑のお皿
大根、きゅうり、ごぼう、にんじん
ほうれん草、松茸、すだち

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

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