



本日の給食



令和3年10月28日(木)

二十四節気®(霜降)

~11月6日まで

胡麻ドレッシング



☆チキンライス
 ☆カレーコロッケ
 ☆添え野菜(レタス)
 ☆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

鶏肉、牛肉(ミンチ)

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

玉ねぎ、しめじ、レタス、コーン
にんじん、グリーンピース

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】

黄のお皿

お米、じゃが芋、胡麻

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

鶏がら、コンソメ、ケチャップ、赤ワイン
ウスターソース、カットトマト
醤油、砂糖、塩、オリーブオイル