

本日の給食

令和3年10月4日(月)
二十四節気⑯(秋分)
~10月7日まで



★本日のおやつ★

梨
新潟県産 新王(新種)

☆秋ちらし寿司
☆大豆の五目煮
☆お吸い物(麩・カイワレ大根)

- 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

鮭、イクラ、海老、海苔、卵、うす揚げ
がんもどき、高野豆腐、大豆、昆布

- 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

しめじ、蓮根、椎茸、筍、いんげん
にんじん、カイワレ大根

- 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】

黄のお皿

お米、麩

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