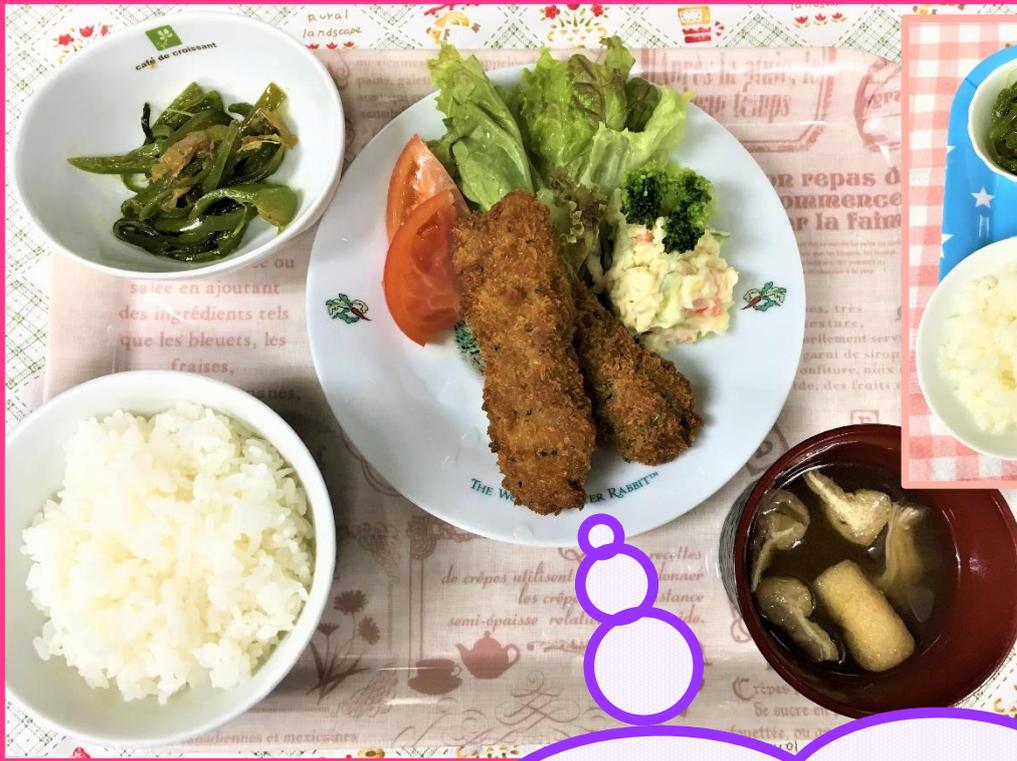


本日の給食

令和3年11月11日(木)
二十四節気⑩(立冬)
～11月21日まで



本日のおやつ



ブルーベリー
ヨーグルトサンド

- ☆いわし磯辺フライ
- ☆ピーマンのおかか炒め
- ☆明太マヨポテト
- ☆添え野菜 (サニーレタス・レタス
トマト・ブロッコリー)
- ☆味噌汁 (えのき・うす揚げ)

- 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

鰯、青のり、卵、明太子
かつお節、うす揚げ

- 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

サニーレタス、レタス、トマト、ブロッコリー
ピーマン、きゅうり、にんじん
玉ねぎ、えのき

- 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、パン粉、じゃが芋

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、
味噌、マヨネーズ