

本日の給食

令和3年11月12日(金)
二十四節気⑱(立冬)
～11月21日まで



☆きのこ寿司

☆利尻昆布ときゅうりの酢の物

☆水菜のお吸い物

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】

赤のお皿

桜でんぶ、卵、海苔
利尻昆布、じゃこ

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

蓮根、インゲン、椎茸、しめじ、エリンギ
山茶えのき、筍、水菜、きゅうり

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

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、酢