

本日の給食

令和3年11月4日(木)

二十四節気⑱(霜降)

~11月6日まで



☆ささみカツ

☆スパゲッティナポリタン

☆添え野菜 (キャベツ・きゅうり・トマト)

☆豆乳コンソメスープ

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

ささみ、魚肉ソーセージ
豆乳、卵

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

キャベツ、きゅうり、トマト、玉ねぎ
しめじ、人参、コーン、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

パン粉、パスタ、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

コンソメ、鶏がら、白ワイン、レモン
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒