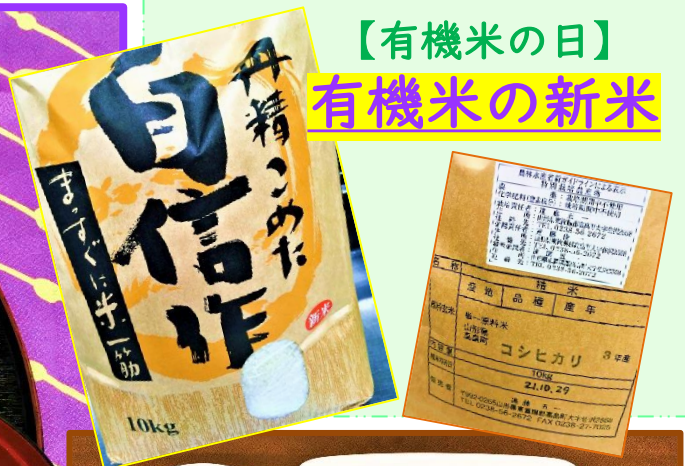


本日の給食

令和3年11月5日(金)
二十四節気⑱(霜降)
～11月6日まで

【有機米の日】

有機米の新米



- ☆銀鮭の塩焼き
- ☆蓮根の金平
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆味噌汁(オクラ)

★本日のおやつ★



桃のコンポート

- 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

銀鮭、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

蓮根、小松菜、オクラ

- 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、白胡麻

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

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