

本日の給食

令和3年11月6日(土)
二十四節気®(霜降)
~11月6日まで



本日のおやつ



【お顔クッキー】

☆巻き寿司
☆ほうれん草の胡麻和え
☆さつま芋の蜂蜜煮

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

海苔、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

みつ葉、椎茸、ほうれん草

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

お米、さつま芋、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、蜂蜜