

本日の給食

令和3年11月8日(月)
二十四節気⑨(立冬)
~11月21日まで



恵那(岐阜県)の栗

☆カニつみれ炊き合わせ

(カニつみれ・大根・
にんじんさつまちゃん・小松菜)

☆栗ご飯

☆インゲンの胡麻和え

☆椎茸と茎わかめの佃煮

☆味噌汁(豆腐・うす揚げ)

★本日のおやつ★



黒胡椒の
クランブル



豆乳アールグレイ
ブラン・マンジェ

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

魚肉すり身、ベニズワイガニ
豆腐、うす揚げ、茎わかめ

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

大根、小松菜、にんじん
ほうれん草、インゲン、椎茸

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、栗、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