

本日の給食

令和4年9月21日(水)
二十四節気⑰白露(はくろ)
～9月22日まで



☆チキンライス

☆ピーマンとじゃが芋の和風サラダ

☆うす揚げと豆腐のみそ汁

おやつ



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】

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】

赤のお皿

鶏肉 卵 豆腐 うす揚げ

緑のお皿

人参 グリーンピース コーン ピーマン
玉ねぎ じゃが芋 かいわれ大根

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】

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)

黄のお皿

米 ごま オリーブオイル サラダ油

白のお皿

かつお節 さばの節 むしろあじの節 酒
有機トマトケチャップ 赤ワイン コンソメ
塩 胡椒 醤油 鶏がら 砂糖