

本日の給食

令和4年9月20日(火)
二十四節気 白露(はくろ)
~9月22日まで



☆青森県産ホタテと白菜の
クリームシチュー

☆スパイラル明太マヨネーズサラダ

- 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

帆立 生クリーム*

- 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

白菜 玉ねぎ 人参 エリンギ
胡瓜

- 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

米 スパイラル 明太マヨネーズ
オリーブオイル

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 塩 胡椒 ホワイトルー
砂糖