

今日の給食

令和4年10月11日(火)
二十四節気 ㊿(寒露)
～10月22まで



今日のおやつ



幸水

- ☆ 鱈フライ (鱈・白身魚)
- ☆ 青さこふき芋
- ☆ うす揚げとえのきの味噌汁
- ☆ 日の菜漬

- 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

鱈 うす揚げ 卵
味噌 あおさ

緑のお皿

レタス きゅうり
えのき 日の菜

- 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 油 小麦粉 パン粉
じゃがいも マヨネーズ

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 塩 ウスターソース
ケチャップ 赤ワイン