

今日の給食

令和4年10月14日(金)
二十四節気 ⑨(寒露)
～10月22日まで



岐阜県恵那産の栗



おやつ



バナナ

- ☆秋ちらし
- ☆小松菜とうす揚げの煮びたし
- ☆お吸い物

- 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

豆腐 高野豆腐 海苔 味噌
うす揚げ 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

栗 小松菜 人参 しめじ
カイワレ大根 筍

- 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

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 塩 醤油 酢