



本日の給食



令和4年10月17日(月)

二十四節気 ⑨(寒露)

～10月22日まで

新米
有機米の日



- ☆赤魚の煮付け
- ☆ひじき煮
- ☆甘長とうがらしおかか和え
- ☆豆腐とうす揚げのみそ汁



- 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

赤魚 豆腐 うす揚げ ひじき
竹輪 味噌

緑のお皿

人参 甘長とうがらし
いんげん しょうが

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【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

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