

今日の給食

令和4年10月26日(水)
二十四節気 ㊶(霜降)
～11月6日まで



それぞれの具材を別々に味付けしています
 ☆高野豆腐炊き合わせ（高野豆腐、巾着、大根、人参、こんにゃく）
 ☆ちりめんじゃこと大根葉のご飯
 ☆おくらとわかめのみそ汁

おやつ



イタリアのお菓子
パネトーネ・トラディツィオナーレ

- 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
ちりめんじゃこ、わかめ
油揚げ、高野豆腐

- 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
いんげん、たけのこ、人参、しいたけ
かんぴょう、大根葉、おくら

- 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、里芋、こんにゃく

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