



本日の給食



令和4年10月27日(木)

二十四節気 ⑳(霜降)

～11月6日まで



- ☆ほうれん草オムレツ
- フライプレーンオムレツ
- ☆ピーマンのバターソテー
- ☆彩り豆の豆乳スープ
- ☆マカロニのミートソース和え



- 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

卵、大豆、ひよこ豆、赤えんどう
レッドキドニー、枝豆、豆乳

緑のお皿

ほうれん草、キャベツ、ピーマン
かいわれ大根、玉ねぎ、バジル

- 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、バター、ひまわり油
オリーブオイル

白のお皿

コンソメ、鶏がら、酒、塩
胡椒、トマトピューレ、ガーリックピューレ