

今日の給食

令和4年10月25日(火)
二十四節気 ㊶(霜降)
～11月6日まで



おやつ



フライドポテト

- ☆ 鶏肉の甘酢炒め
- ☆ もやしの中華炒め
- ☆ 卵スープ

- 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

鶏肉 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

人参 玉ねぎ ピーマン もやし
ねぎ エリンギ

- 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

酒 みりん 塩 胡椒 醤油 鶏ガラ
黒酢 ケチャップ 砂糖