




本日の給食

令和4年10月7(金)
 二十四節気 ⑱(秋分)
 ~10月7日まで

絶対！カツ 明日、がんばるぞ！！



☆豚カツ (ヒレカツ)
 ☆サラダ
 ☆うす揚げとわかめの味噌汁

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】

赤のお皿
 豚肉 うす揚げ 卵 味噌 わかめ

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
 トマト キャベツ

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 油 小麦粉 パン粉 エルボ
 シーザードレッシング

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 胡椒 ソース
 ケチャップ 黒ゴマ 赤ワイン