

本日の給食

令和4年11月15日(火)

二十四節気 ②(立冬)

~11月21日まで



☆八宝菜
☆春雨サラダ
☆わかめ中華スープ

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

豚肉、海老、いか、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

白菜、人参、きくらげ、玉ねぎ
しめじ、ピーマン、きゅうり

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、春雨、白ごま

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

塩、胡椒、酒、砂糖、醤油
鶏がらスープ、中華スープ、酢