

本日の給食

令和4年11月2日(水)

二十四節気 ㊶(霜降)

～11月6日まで



有機米の日

- ☆長崎県近海産焼き魚いろいろ
(鰯のみりん焼き、鰯の塩焼き、鯖の塩焼き)
- ☆筑前煮 ☆ほうれん草のお浸し
- ☆だし巻き玉子
- ☆豆腐とかいわれのおすまし

おやつ



柿

- 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

鯖、鰯、卵、鶏肉、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

人参、蓮根、ごぼう
ほうれん草、かいわれ大根

- 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、こんにゃく、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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布酒、みりん、塩、醤油