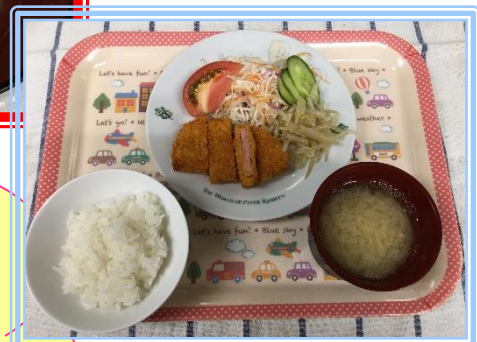


本日の給食

令和5年9月14日(木)

二十四節気 秋分(しゅうぶん)

～9月23日まで



- ☆ハムカツ
- ☆もやし炒め
- ☆三色サラダ
- ☆かき玉汁

おやつ



りんごのコンポート

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

ハム、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

トマト、きゅうり、キャベツ
紫キャベツ、人参、もやし

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 パン粉 小麦粉
片栗粉

うま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、醤油、塩
胡椒 ソース ケチャップ