

本日の給食

令和5年9月1日(金)
二十四節気 白露(はくろ)
~9月8日まで



- ☆豆腐ふんわりハンバーグ
- ☆野菜サラダ
- ☆和風パンプキンスープ

- 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、豆腐、卵、クルトン

- 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

玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース
キャベツ、紫キャベツ、かぼちゃ
うすいえんどう

- 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、砂糖、塩、白ワイン
コンソメ、鶏がらスープ