

本日の給食

令和5年9月28日(木)

二十四節気 寒露(かんろ)

～10月8日まで



☆ミックスオムレツ

(ほうれん草、照り焼きソース)

☆サラダ ☆コーンクリームスープ

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、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

ほうれん草、もやし、レタス、かぼちゃ
人参、コーン、グリーンピース

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

酒、砂糖、塩、胡椒、コンソメ
オイスターソース、醤油、鶏がら