

今日の給食

令和5年10月4日(水)
二十四節気 寒露(かんろ)
~10月8日まで



☆八宝菜
☆餃子スープ



- 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

- 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、白ねぎ、ねぎ、ピーマン、エリンギ、きくらげ、もやし、玉ねぎ

- 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
中華スープ、鶏がら、酒、みりん、塩、醤油、砂糖、胡椒