



本日の給食

有機米の日

令和6年8月28日(水)

二十四節気 白露(はくろ)

～9月7日まで



おやつ



☆彩高野煮

☆なすと下仁田ねぎの煮びたし

☆かきたま汁

フライドポテト
手作りおかき

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

卵 高野豆腐 枝豆

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

しめじ 金時人参 なす
下仁田ネギ

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、酒
みりん、砂糖、塩、醤油