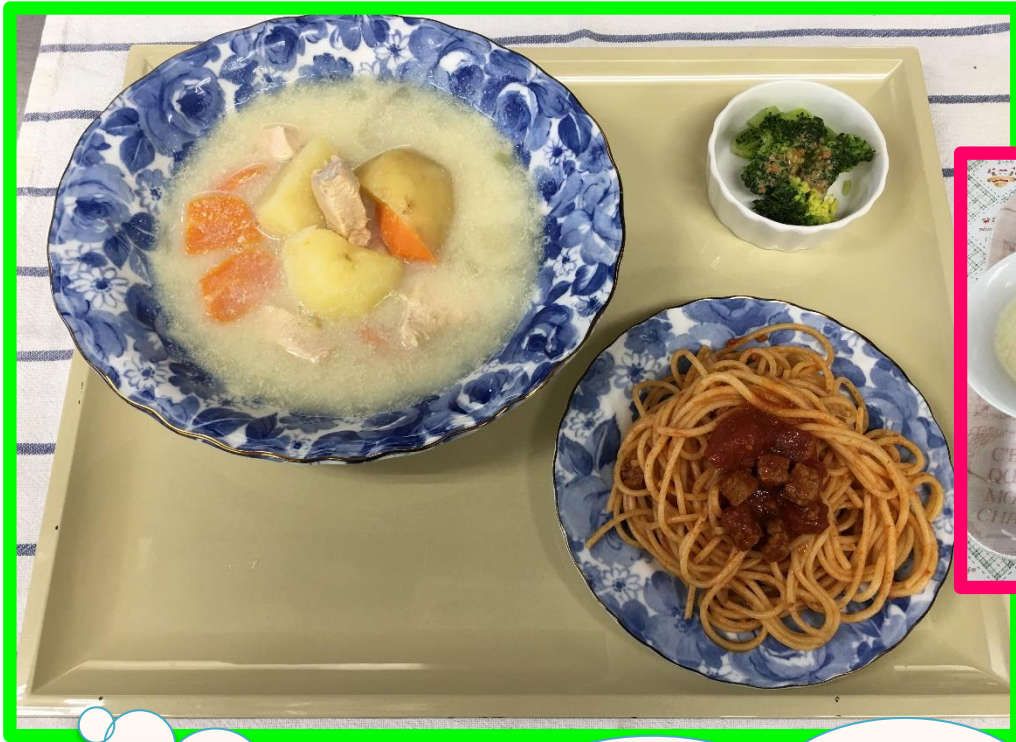




本日の給食

令和6年9月10日(月)
二十四節気 秋分(しゅうぶん)
~9月22日まで



☆豆乳シチュー

☆豚大豆ミートスパゲッティ

☆ブロッコリーサラダ

- 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、豚肉、大豆、豆乳

- 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

人参、ブロッコリー、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

じゃが芋、スパゲッティ

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

コンソメ、醤油、ウスターソース、鶏がら
砂糖、塩、胡椒、白ワイン、酒、みりん