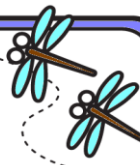




本日の給食



令和6年9月26日(木)
二十四節気 秋分(しゅうぶん)
~10月8日まで



おやつ



- ☆豆腐玉子丼
- ☆もやしとししとうの炒め
- ☆水菜とえのきのおすまし

- 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

玉子、豆腐、真昆布

- 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

もやし、ししとう、水菜
えのき、かいわれ大根

- 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
昆布、酒、みりん、塩、醤油、砂糖
山椒、すっぽんエキス、パプリカ