

本日の給食

令和6年9月2日(月)
二十四節気 白露(はくろ)
~9月7日まで



- ☆冷麺
- ☆餃子、焼売
- ☆きのこたっぷり中華スープ

おやつ



スフレチーズケーキ

- 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

ハム、鶏肉、豚肉、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

きゅうり、キャベツ、玉ねぎ
えのき、しめじ

- 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

中華麺、白ごま、金ごま

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

鶏がら、中華スープ、酒、
塩、みりん、ごまペースト
砂糖、貝柱エキス