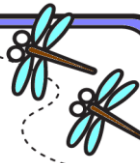




本日の給食



令和6年9月30日(月)
二十四節気 秋分(しゅうぶん)
～10月8日まで



おやつ



りんごの
コンポート

- ☆ちらし寿司
- ☆小松菜とうす揚げの煮浸し
- ☆豆腐とめかぶとろろのおすまし

- 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

海老、玉子、うす揚げ、めかぶとろろ
桜でんぶ、豆腐、ちりめんじゃこ、ほたて

- 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

小松菜、いんげん、人参
ごぼう、蓮根

- 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、酢