

本日の給食

令和6年9月9日(月)
二十四節気 秋分(しゅうぶん)
~9月22日まで



有機米の目



- ☆筑前煮
- ☆小松菜とうす揚げの煮びたし
- ☆卵の花
- ☆味噌汁(オクラ えのき)

- 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

おから うすあげ 味噌
ちくわ

- 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

えのき オクラ ごぼう 蓮根
人参 たけのこ 小松菜

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米 蒟蒻

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、酒
みりん、塩、醤油、砂糖