

本日の給食

令和6年9月5日(木)
二十四節気 白露(はくろ)
~9月7日まで



- ☆白身魚のフライ 特製タルタルソース添え
- ☆サラダ(トマト ブロッコリー キャベツ)
- ☆マカロニケチャップ炒め
- ☆味噌汁(大根 麩 かいわれ)

- 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
魚肉 鱈 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
トマト ブロッコリー 人参 コーン
キャベツ レモン 玉ねぎ かぼす

- 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 油 マカロニ 小麦粉
パン粉 マヨネーズ 麩

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、胡椒、砂糖 酢
ケチャップ 白ワイン