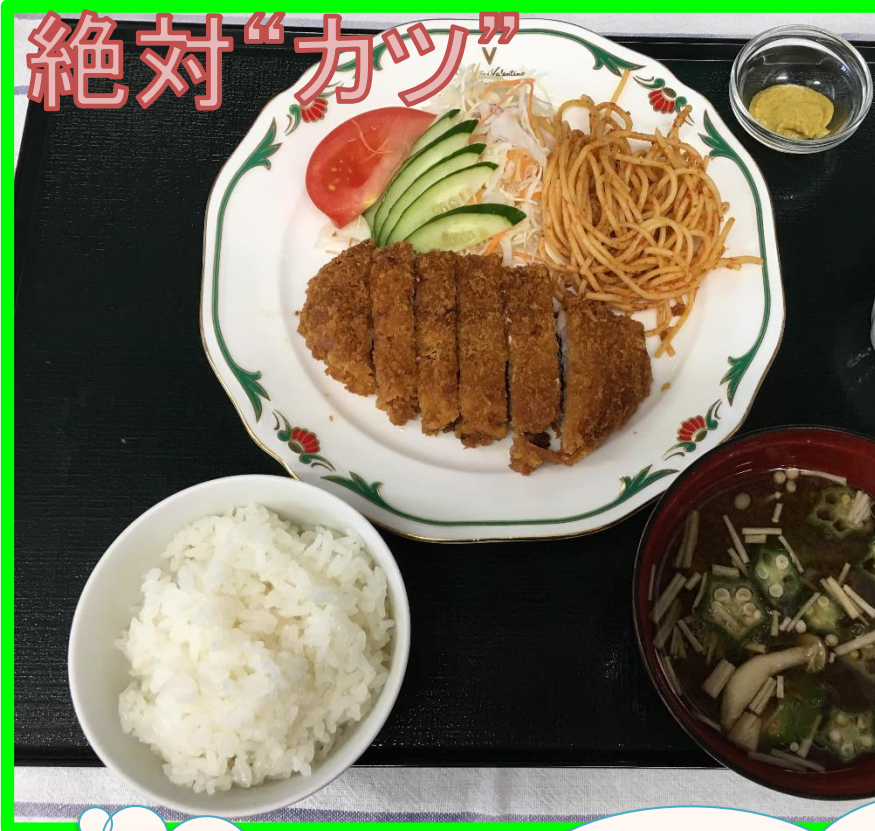


今日の給食

令和6年10月11日(金)
二十四節気 寒露(かんろ)
~10月23日まで



- ☆とんかつ (シルクポーク)
- ☆野菜サラダ
- ☆ミートスパゲッティ
- ☆具だくさんみそ汁 (おくら、えのき、しめじ)

- 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
豚肉、鶏肉

- 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、トマト、キャベツ
人参、おくら、しめじ、えのき

- 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、パン粉

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、ケチャップ、ウスターソース
とんかつソース、粒マスタード