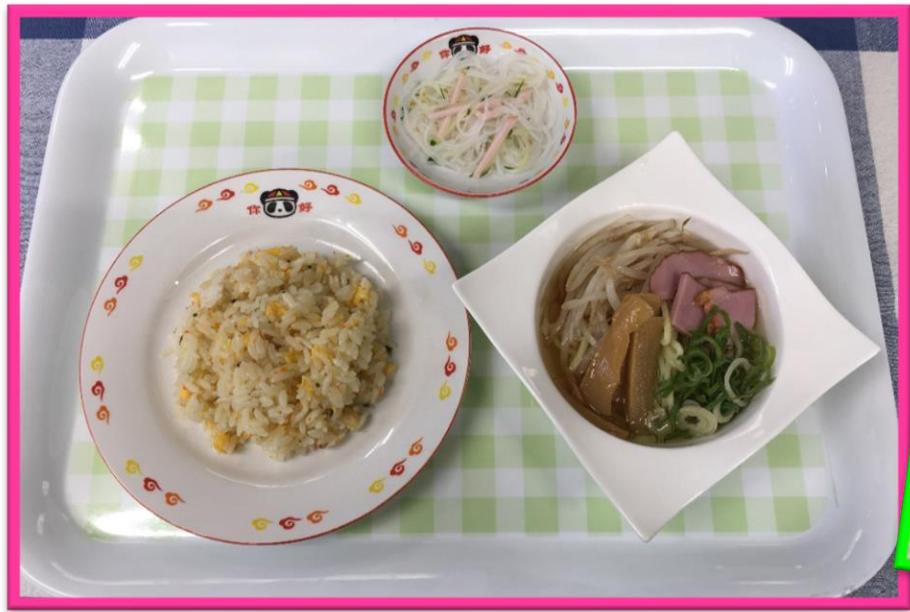


今日の給食

令和6年10月15日(火)
二十四節気 寒露(かんろ)
~10月23日まで



☆炒飯
☆ミニラーメン
☆春雨サラダ

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
叉焼 ロースハム 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
ねぎ メンマ 胡瓜 もやし
人参 エリンギ ピーマン 玉ねぎ

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 米 春雨 ごま油 油 ごま

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
塩 胡椒 濃口醤油 薄口醤油 味の素 酒
みりん 鶏ガラスープ 金華ハムスープ
中華スープ 酢