

今日の給食

令和6年10月16日(水)
二十四節気 寒露(かんろ)
~10月23日まで



- ☆肉じゃが
- ☆小松菜と竹輪の煮浸し
- ☆玉子焼き
- ☆みそ汁 (わかめ、キャベツ、大根葉)

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】

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】

赤のお皿
牛肉、竹輪、わかめ、玉子

緑のお皿
人参、かいわれ大根、玉ねぎ
小松菜、キャベツ、大根葉

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】

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)

黄のお皿
米、じゃがいも

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、砂糖、薄口醤油、濃口醤油