

今日の給食

令和6年10月17日(木)
二十四節気 寒露(かんろ)
~10月23日まで



☆豆腐ハンバーグ
☆人参と牛蒡のきんぴら
☆かき玉汁

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

豆腐 卵 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

人参 牛蒡 ねぎ 蓮根
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 油 片栗粉 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、砂糖、薄口醤油、濃口醤油
コンソメ 鶏ガラ