

今日の給食

令和6年10月18日(金)
二十四節気 寒露(かんろ)
~10月23日まで



☆秋ちらし
(松茸、栗、海老)
☆ひじき煮
☆松茸のおすまし

- 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
海老、玉子、ひじき、竹輪、海苔
ちりめんじゃこ、豆腐、高野豆腐

- 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
いんげん、かいわれ大根
人参、松茸、椎茸

- 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、栗

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、酢