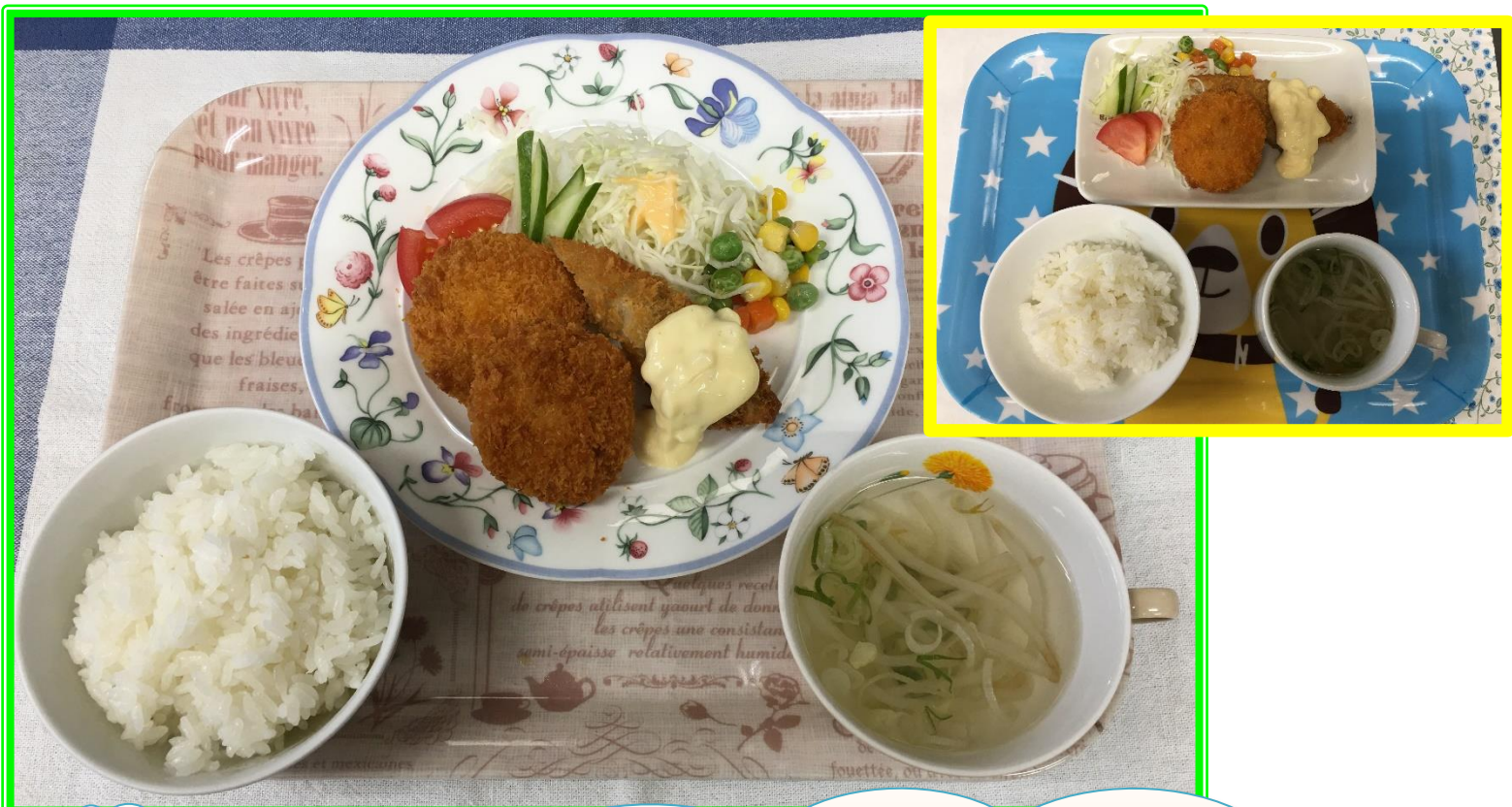


今日の給食

令和6年10月23日(水)
二十四節気 寒露(かんろ)
~10月23日まで



- ☆銀鱈タルタルソース
- ☆三陸産（岩手）サーモンマヨフライ
- ☆添え野菜
- ☆もやしのコンソメスープ

- 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
銀鱈、銀鮭、玉子

- 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、玉ねぎ
グリーンピース、コーン、もやし、ねぎ、蓮根

- 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
酒、コンソメ、塩、胡椒、白ワイン
マヨネーズ、ドレッシング