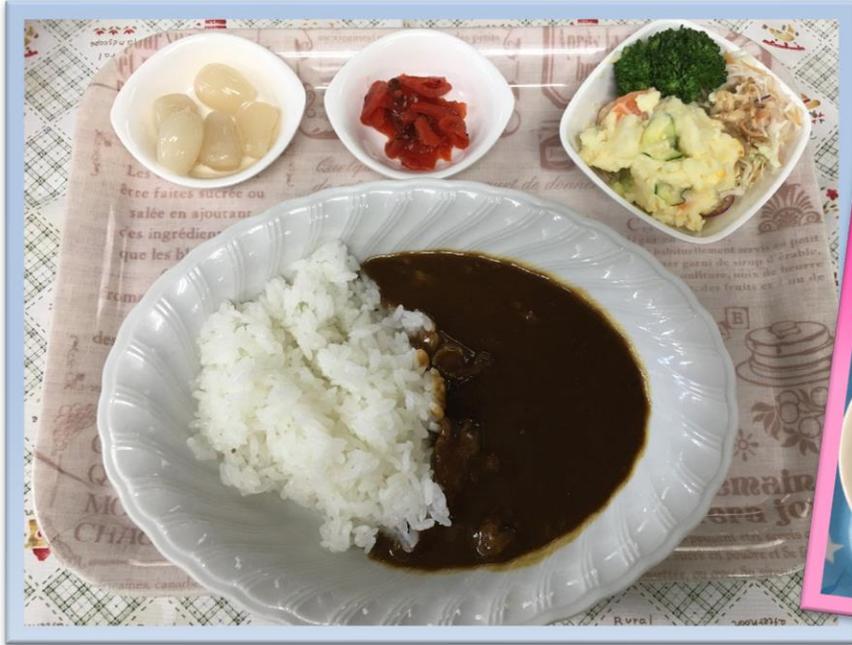


今日の給食

令和6年10月24日(木)
二十四節気 霜降(そうこう)
～11月6日まで



☆キーマカレー

☆サラダ
ポテトサラダ
ブロッコリー
キャベツ

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

鶏ミンチ 牛肉 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

玉ねぎ 人参 胡瓜 ブロッコリー
キャベツ 紫キャベツ

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、マヨネーズ ジャが芋 カレールー
オリーブオイル

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

白ワイン 赤ワイン 醤油 塩 砂糖 胡椒
みりん ウスターソース 酒 ターメリック
メッチ コリアンダー マスタード クミン
レールシード ローレル シナモン