

今日の給食

令和6年10月28日(月)
二十四節気 霜降(そうこう)
~11月6日まで

有機米(新米)の日



☆塩焼き鮭

☆里芋の煮物

☆茄子と干し海老の煮びたし

☆ほうれん草の胡麻和え

☆みそ汁 (うす揚げ しめじ かいわれ)

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

鮭、うす揚げ、干し海老、味噌

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

ほうれん草、なす、しめじ、
かいわれ大根

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、油、里芋、ごま

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、塩、