

今日の給食

令和6年10月30日(水)
二十四節気 霜降(そうこう)
~11月6日まで



☆すき焼き煮

☆貝柱と胡瓜の酢の物

☆みそ汁 (うす揚げわかめ)

- 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

牛肉、貝柱、うす揚げ、豆腐、味噌、わかめ

- 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、白菜、白ネギ、えのき胡瓜

- 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

白滝、米、油

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、酢