

今日の給食

令和6年10月7日(月)
二十四節気 秋分(しゅうぶん)
~10月8日まで



- ☆かれのいの煮付け
- ☆なすの生姜炒め
- ☆だし巻たまご
- ☆豆腐とかいわれ大根のおすまし

- 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

かれい、玉子、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

なす、かいわれ大根、生姜

- 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

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、塩、醤油