

本日の給食

令和6年11月12日(火)

二十四節気(立冬)

~11月22日まで



☆シーフードピラフ
☆豆乳コンソメスープ
☆ポテトサラダ

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

あさり、いか、えび、卵
豆乳

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、ピーマン、人参、コーン
胡瓜、キャベツ、レモン

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、オリーブオイル、じゃが芋、
マヨネーズ、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

コンソメ、砂糖、塩、胡椒、酒、白ワイン
鶏ガラ