

本日の給食

令和6年11月15日(金)

二十四節気(立冬)

~11月22日まで



おやつ



ポテトフライ

☆深川飯

☆炊き合わせ (大根、お魚厚揚げ、人参さつま
こんにゃく、いんげん)

☆干し海老となすの煮浸し

☆みそ汁 (豆腐、うす揚げ)

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、干し海老、豆腐
うす揚げ、魚肉

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

大根、なす、いんげん
人参、ほうれん草

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、こんにゃく、みそ

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
濃口醤油、薄口醤油、砂糖、塩