

本日の給食

令和6年11月18日(月)

二十四節気(立冬)

~11月22日まで



☆筑前煮

☆ほうれん草の胡麻和え

☆だし巻き

☆みそ汁(わかめ、えのき、大根葉)

おやつ



シャイン
マスカット

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

ちくわ、卵、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

蓮根、牛蒡、人参、たけのこ、
ほうれん草、えのき、大根葉

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、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
濃口醤油、薄口醤油、砂糖、塩