

本日の給食

令和6年11月19日(火)

二十四節気(立冬)

~11月22日まで



☆塩焼きそば
☆グリーンピースの中華煮
☆かきたま汁

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

豚肉、卵、いか、グリーンピース

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

人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ
もやし、きくらげ、白ねぎ、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

中華麺、ごま油

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

鶏がらスープ、コンソメ、中華スープ
酒、みりん、薄口醤油、塩