

本日の給食

令和6年11月20日(水)

二十四節気(立冬)

~11月22日まで

岐阜県恵那産の栗



おやつ



手作り
グレープフルーツ寒天
(0~3歳)
チョコレートクッキー
(4, 5歳)

- ☆栗ご飯
- ☆炊き合わせ
(豆乳真薯 大根 かにごぼうつみれ)
- ☆小松菜とうす揚げの煮びたし
- ☆みそ汁(豆腐、かいわれ)

- 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

豆乳、薄揚げ、豆腐、魚肉
ひじき、枝豆、みそ、かに、

- 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、蓮根、小松菜、
大根、栗、かいわれ、ごぼう

- 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

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
、薄口醤油、砂糖、塩