

本日の給食

令和6年11月21日(木)

二十四節気(立冬)

~11月22日まで



☆ホタテと白菜のクリーム煮

☆ホクホクじゃがサラダ

☆野菜サラダ(きゅうり、レタス)

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

帆立、牛乳

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

ブロッコリー、白菜、玉ねぎ、グリーンピース
人参、しめじ、きゅうり、レタス、コーン

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、じゃがいも、小麦粉、バター

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、塩、胡椒
白ワイン、鶏がら、砂糖