

本日の給食

令和6年11月5日(火)

二十四節気(霜降)

~11月6日まで



☆豆腐グラタン

☆人参ご飯

☆ブロッコリーとソーセージの炒め

☆キャベツのコンソメスープ

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

豆腐、海老、ソーセージ
牛乳、チーズ

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

玉ねぎ、キャベツ、人参
ブロッコリー、しめじ

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、オリーブ油、バター
小麦粉、片栗粉、パン粉

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、鶏がら、塩、胡椒
砂糖、白ワイン、醤油