

本日の給食

令和6年11月6日(水)

二十四節気(霜降)

～11月6日まで



☆鶏肉の甘酢炒め

☆ミニラーメン

☆青梗菜と貝柱の中華炒め

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

鶏肉 卵 貝柱

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

赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、玉ねぎ
人参、エリンギ、白葱、青梗菜、レモン
しょうが

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、中華麺、油、ごま油、片栗粉

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

塩、胡椒、砂糖、薄口醤油、濃口醤油、酢
みりん、鶏ガラ、中華だし、酒、
甜面醬