

# 本日の給食

令和6年11月8日(金)

二十四節気(立冬)

~11月22日まで



## 有機米の目



### ☆天ぷら

(白身魚 南瓜 蓮根 牛蒡 平いんげん)

☆寒ひじき (周防大島名産)の煮物

☆お吸い物(豆腐 錦糸卵)

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

魚、卵、豆腐、寒ひじき

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

南瓜、蓮根、平いんげん、牛蒡、  
人参

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、小麦粉、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

かつお節、さばの節  
むしろあじの節、昆布、酒、みりん  
濃口醤油、薄口醤油、砂糖、塩