

今日の給食

令和7年10月10日(金)
二十四節気 寒露(かんろ)
～10月22日まで

明日は運動会



勝負に“カツ”

☆とんかつ

☆添え野菜

(トマト、きゅうり)

☆パプリカともやしの炒め

☆みそ汁 (豆腐、うす揚げ)



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】

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】

赤のお皿

豚肉 うす揚げ 豆腐
パン粉 卵

緑のお皿

キャベツ トマト きゅうり もやし
赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米 油 小麦粉

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

かつお節 さばの節 おしろあじの節
砂糖 酒 みりん 塩 ウスターソース
ケチャップ 胡椒