

今日の給食

令和7年10月29日(水)
二十四節気 霜降(そうこう)
～11月6日まで

有機米の日(新米)



- ☆天然北海道秋鮭塩焼き
- ☆切り干し大根煮
- ☆ピーマンのおかか炒め
- ☆すまし汁(豆腐、かいわれ大根)

- 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
秋鮭 豆腐
うす揚げ かつお節

- 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
切干大根 人参 かいわれ大根

- 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 サラダ油

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 おしろあじの節 酒
みりん 薄口醤油 濃口醤油 砂糖 塩