




本日の給食

令和7年10月30日(木)
 二十四節気 霜降(そうこう)
 ~11月6日まで



☆煮込みうどん
 ☆松茸おにぎり
 ☆鶏肝煮

- 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
 鶏肝 ちくわ うす揚げ

- 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
 松茸 白菜 人参 えのき しめじ 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

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