

今日の給食

令和7年10月20日(月)
二十四節気 寒露(かんろ)
～10月22日まで



- ☆かれのいの塩麴焼き
- ☆小松菜と竹輪の煮びたし
- ☆大豆煮
- ☆わかめと薄揚げの味噌汁

- 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

かれい 大豆 竹輪 薄揚げ
わかめ 昆布 味噌

緑のお皿

人参 小松菜

- 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】

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)

黄のお皿

米 蒟蒻 白ごま

白のお皿

かつお節 さばの節 むしろあじの節
薄口醤油 砂糖 酒 塩 みりん 塩麴