

今日の給食

令和7年10月16日(木)
二十四節気 寒露(かんろ)
～10月22日まで



☆豚肉とピーマンと
枝豆のXO醤炒め
☆春雨サラダ
☆コーンと玉子の中華スープ

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

豚肉 卵 干し海老
枝豆 ハム

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

人参 ピーマン にんにく
きゅうり コーン

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 春雨 大豆油 胡麻油

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

鶏がら 酢 酒 塩 干貝柱
醤油 中華スープ 胡椒 砂糖