

今日の給食

令和7年10月17日(金)
二十四節気 寒露(かんろ)
～10月22日まで



5歳児 食事マナー



☆秋ちらし寿司

☆かぼちゃ煮

☆豆腐とカイワレのおすまし

おやつ: みかん



旬の食材

岐阜県産の栗



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

たまご 海老 豆腐 ちりめんじゃこ
高野豆腐 海苔 ごま カニカマ

緑のお皿

松茸 いんげん かぼちゃ
栗 カイワレ 大藤の柴漬け

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

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 米酢