

今日の給食

令和7年10月23日(木)
二十四節気 霜降(そうこう)
～11月6日まで



☆ひじきごはん

☆炊き合わせ

(おくら ひらいんげん ちくわ
豆乳真丈 魚の厚揚げ)

☆ほうれん草としめじの煮浸し

☆わかめとうす揚げの味噌汁

- 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】

赤のお皿

ひじき わかめ うす揚げ
豆乳 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】

緑のお皿

おくら ひらいんげん ほうれん草 しめじ
人参 玉ねぎ 蓮根 枝豆 ひじき ごぼう

- 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