




本日の給食

令和7年10月31日(金)
 二十四節気 霜降そうこう)
 ~11月6日まで



☆穴子天井
 ☆茄子の煮びたし
 ☆かき玉汁

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

穴子 卵 干し海老 海老

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

茄子 蓮根 オクラ 人参

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 油 さつま芋

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