

今日の給食

令和7年10月22日(水)
二十四節気 寒露(かんろ)
～10月22日まで



☆手羽元のうま煮

☆きんぴらごぼう

☆具だくさん味噌汁

(おくら キャベツ いんげん えんどう外皮
豆腐 うす揚げ わかめ)

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

手羽元 うす揚げ 豆腐 わかめ

緑のお皿

大根 人参 ごぼう おくら いんげん
キャベツ えんどう外皮

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 こんにゃく 油 白ごま

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
薄口醤油 濃口醤油 砂糖 酒
みりん 塩