

今日の給食

令和7年10月15日(水)
二十四節気 寒露(かんろ)
～10月22日まで



☆おからハンバーグ
☆ブロッコリのおかか和え
☆わかめと薄揚げの味噌汁

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

おから わかめ 薄揚げ
鰹節 味噌 卵

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

ブロッコリー しめじ 玉ねぎ 人参
えのき

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 片栗粉 パン粉

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 胡椒