

今日の給食

令和7年10月6日(月)
二十四節気 秋分(しゅうぶん)
～10月7日まで



☆肉じゃが
☆いんげんの胡麻和え
☆味噌汁(薄揚げ 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】

赤のお皿

牛肉 薄揚げ わかめ 味噌

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

人参 玉ねぎ いんげん
かいわれ大根

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 じゃが芋

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
砂糖 酒 みりん 塩 濃口醤油