

今日の給食

令和7年10月8日(水)
二十四節気 寒露(かんろ)
～10月22日まで



- ☆豆腐グラタン
- ☆小松菜とちりめんじゃこの炒め
- ☆みそ汁（うす揚げ、おくら）
- ☆人参ごはん

- 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

豆腐 うす揚げ チーズ
ちりめんじゃこ みそ 豆乳

- 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

小松菜 おくら 人参
エリンギ 玉ねぎ

- 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 オリーブオイル
バター 小麦粉

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

コンソメ 鶏がら 塩 胡椒
砂糖 白ワイン 醤油 酒 みりん