

# 本日の給食

令和7年11月11日(火)  
二十四節気 立冬(りっとう)  
~11月21日まで



★回鍋肉

★もやしと桜エビの中華炒め

★卵とコーンの中華スープ

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 卵 桜エビ

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

葱 人参 きくらげ キャベツ  
もやし ピーマン

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 ごま油

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

鶏ガラ 中華スープ 塩 胡椒 酒 みりん  
砂糖 コチュジャン 豆板醤 甜麵醤  
豆鼓 酢 濃口醤油 姜葱醤