

今日の給食

令和7年11月12日(水)

二十四節気 立冬(りっとう)

～11月21日まで



☆豆乳きのこチーズリゾット
☆コロッケ ブロッコリー
☆小松菜のコンソメスープ

おやつ



フライドポテト

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

ナチュラルチーズ 粉チーズ
牛肉 ベーコン 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

しめじ えのき エリンギ
玉ねぎ 小松菜 パセリ
ブロッコリー

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米 油 じゃが芋 パン粉
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

鶏ガラ コンソメ 塩 胡椒
酒 白ワイン 砂糖 みりん