

今日の給食

令和7年11月6日(木)

二十四節気 霜降(そうこう)

～11月6日まで



おやつ



☆鱈のクリームシチュー ☆添え野菜(レタス かにかま)

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

鱈 かにかま

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

玉ねぎ 人参 ほうれん草 レタス

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 小麦粉 バター

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 鶏ガラ 砂糖 塩
こしょう 白ワイン ホワイトシチュールー
ホワイトドレッシング