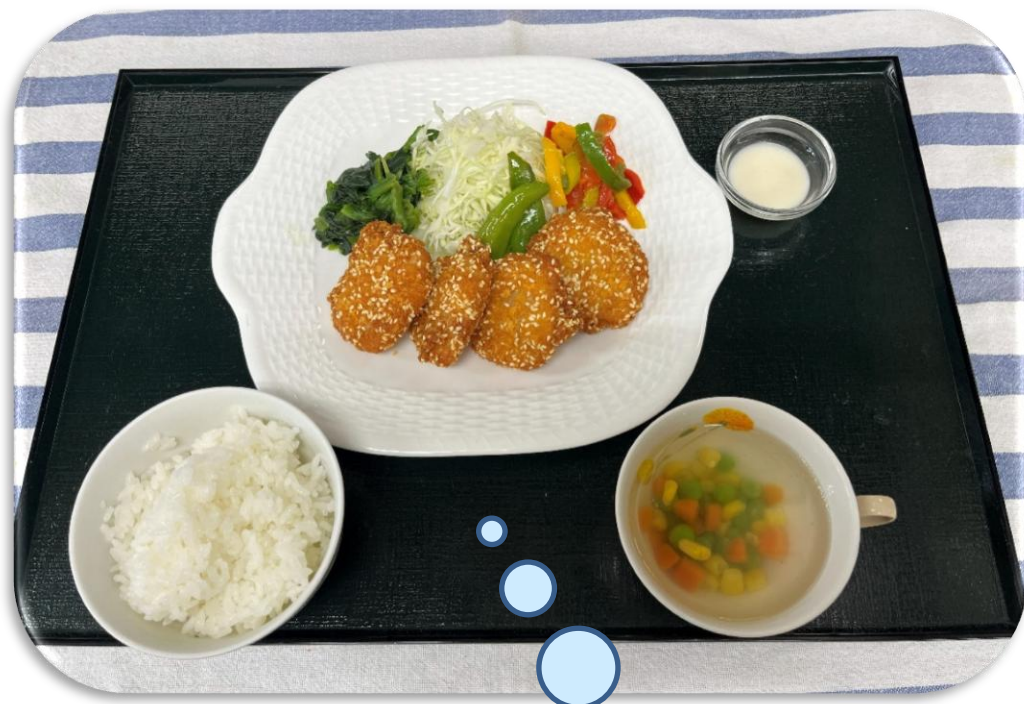


本日の給食

令和7年11月18日(火)

二十四節気 立冬(りっとう)

～11月21日まで



☆ゴマささみカツ

☆添え野菜 (キャベツ パプリカソテー
ほうれん草のバターソテー)

☆コンソメスープ

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

ささみ

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

キャベツ ほうれん草 コーン グリンピース
人参 パプリカ(赤・黄・緑)

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 白ごま バター パン粉
小麦粉 オリーブオイル

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 砂糖
酒 みりん