

今日の給食

令和7年11月17日(月)

二十四節気 立冬(りっとう)

～11月21日まで



☆茄子と牛肉味噌炒め

☆切干し大根煮 ☆いんげんのごま和え

☆みそ汁(わかめ オクラ)

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 わかめ 味噌

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

おくら 人参 切干大根
茄子 牛蒡 いんげん 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 油 ごま

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

かつお節 さばの節 おしろあじの節
酒 みりん 砂糖 塩 薄口醤油
濃口醤油