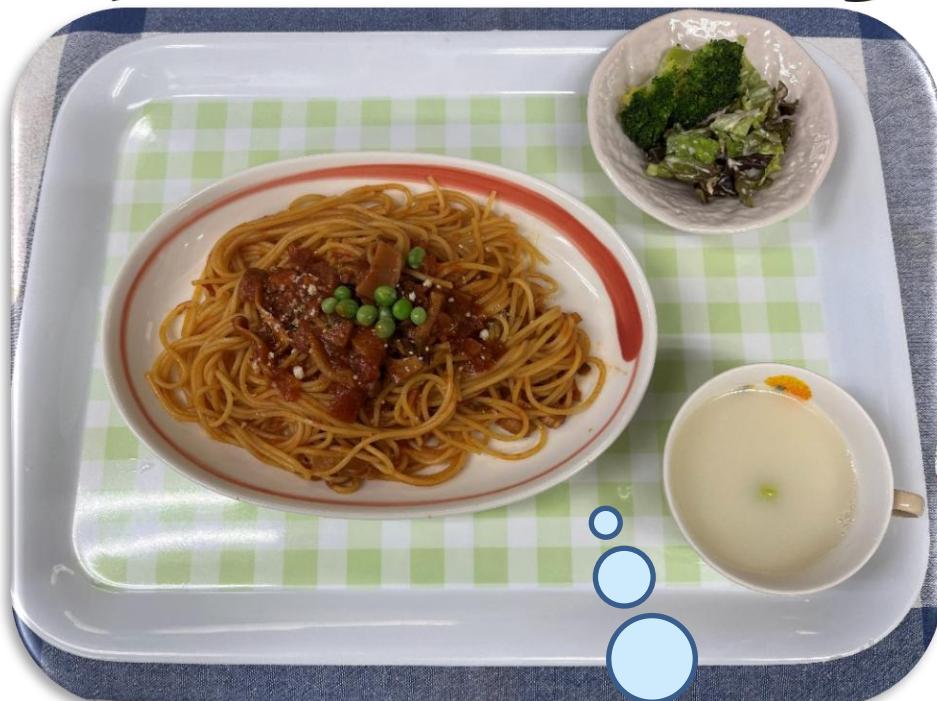


本日の給食

令和7年11月20日(木)
二十四節気 立冬(りっとう)
~11月21日まで



- ☆きのこのミートスパゲッティ
- ☆サニーレタスとツナのマヨネーズサラダ
- ☆ブロッコリー
- ☆枝豆豆乳スープ

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

鶏肉 ツナ ベーコン
ロースハム 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

ピーマン 人参 トマト 玉ねぎ しめじ
グリンピース エリンギ サニーレタス 枝豆

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

スパゲッティ マヨネーズ
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

コンソメ 鶏ガラ 赤ワイン 砂糖 酒
塩 胡椒 トマトピューレ カットトマト
濃口しょうゆ ウスターソース