

# 本日の給食

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



☆あさりご飯  
☆小松菜の煮びたし  
☆大根と蒟蒻と  
人参さつまちゃんの煮物  
☆おすまし(豆腐 カイワレ大根)

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

あさり さつま揚げ 薄揚げ 豆腐

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

小松菜 大根 カイワレ大根

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 蒟蒻

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 むしろあじの節 酒  
みりん 薄口醤油 砂糖 塩