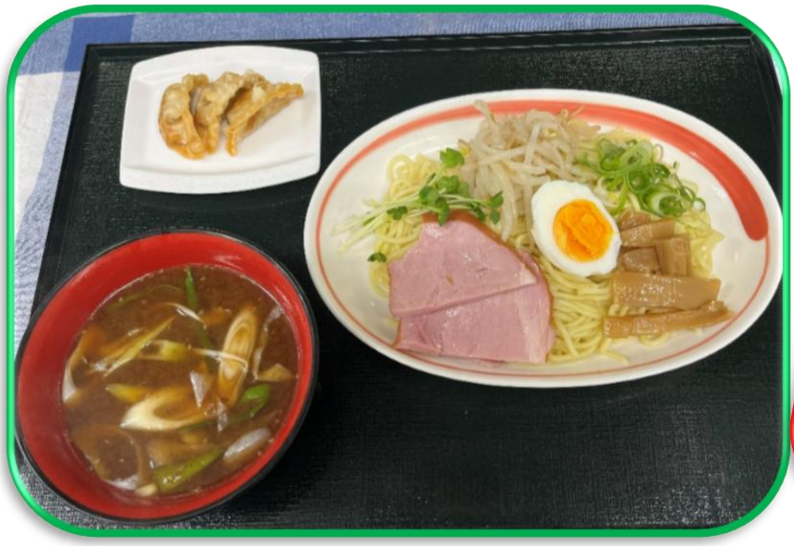
本日の給食

令和７年１１月１３日（木）
二十四節気　立冬（りっとう）
～１１月２１日まで



☆つけ麺　☆揚げ餃子

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

豚肉　卵

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

もやし　青ネギ　白ネギ　カイワレ大根
メンマ　キャベツ　ニラ　生姜
ニンニク

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

中華麺　油　餃子の皮
白ごま　ごまペースト

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
（味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ）

白のお皿

鶏ガラ　中華スープ　塩　胡椒　酒　みりん
砂糖　濃口醤油　貝柱スープ
花椒辣醤　麻辣藤椒香醤