

今日の給食

令和7年10月1日(水)
二十四節気 秋分(しゅうぶん)
~10月7日まで



☆烏賊と小芋の煮物
☆切干大根の煮物
☆味噌汁（薄揚げと小松菜）

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

烏賊 薄揚げ 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

切干大根 人参 オクラ 小松菜 牛蒡

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 里芋 油

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
砂糖、酒、みりん、塩、薄口醤油