

今日の給食

令和7年10月21日(火)
 二十四節気 寒露(かんろ)
 ~10月22日まで



☆チャーハン
 ☆シュウマイ
 ☆中華もやしスープ



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
 玉子 プレスハム 豚肉
 焼豚 ソーセージ

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
 玉ねぎ グリーンピース
 もやし 人参 ピーマン

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿
 米 サラダ油

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
 鶏がら 酒 塩
 中華スープ 胡椒