

今日の給食

令和8年9月29日（火）
二十四節気（秋分）
～10月7日まで



☆チキンライス

☆ツナとレタスのサラダ

☆コンソメスープ

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

鶏ミンチ ツナ

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 人参 グリンピース きゅうり
コーン レタス パプリカ カットトマト バジル

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 マヨネーズ 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

コンソメ 赤ワイン ケチャップ 鶏ガラ
砂糖 塩 ウスターソース クミン こしょう
コリアンダー チリパウダー