

今日の給食

令和 8年9月14日 (月)
二十四節気 (白露)
~9月22日まで



☆きのこちらし寿司

☆大豆の昆布煮

☆豆腐とカイワレのおすまし

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

ちりめん 高野豆腐 大豆 豆腐
かまぼこ からすみ 煮こぶ

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

なめたけ しめじ しいたけ いんげん
れんこん カイワレ

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

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 おしろあじの節
薄口醤油 酒 みりん 塩
砂糖 酢