

今日の給食

令和 8年 9月 24日 (木)
二十四節気 (秋分)
~10月7日まで



☆白身魚磯辺フライ

☆添え野菜

(サニーレタス・きゅうり・トマト)

☆マカロニサラダ

☆野菜のコンソメスープ

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

たら あおさ

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

サニーレタス トマト きゅうり
白菜 人参 玉ねぎ キャベツ
紫キャベツ

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 パン粉 サラダ油 マカロニ
マヨドレ 小麦粉

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 鶏がら 塩 胡椒 砂糖