

今日の給食

令和 8年 9月 3日 (木)
二十四節気 (処暑)
~9月7日まで



☆茄子のみそ炒め

☆ほうれん草のごま和え

☆金平レンコン

☆春雨レタスサラダ

☆豆腐とかいわれのおすまし

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

鶏肉 豆腐 枝豆 みそ

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

那須 ほうれん草 蓮根 玉ねぎ
かいわれ大根 レタス 人参

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 春雨 白ごま 黒ごま 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 おしろあじの節 酢
薄口醤油 濃口醤油 酒 みりん 塩 砂糖