

今日の給食

令和 8年 9月 10日 (木)
二十四節気 (白露)
~ 9月 22日まで



☆豆乳シチュー

☆にら・もやしXO醤炒め

おやつ



チーズケーキ

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 豆乳 貝柱

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 ほうれん草 にら エリンギ
もやし 人参 ピーマン えのき

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 小麦粉 パン粉

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

鶏がら コンソメ 白ワイン 酒 胡椒
塩 濃口醤油 XO醤