

今日の給食

令和 8年 9月 25日 (金)
二十四節気 (秋分)
～10月7日まで



☆松茸ご飯 ☆卵の花
☆蓮根の金平 ☆冬瓜炊き合わせ
☆ほうれん草の胡麻和え
☆松茸のおすまし



冬瓜

松茸

開き



おやつ

つぼみ



フライドポテト

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】

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】

赤のお皿

うすあげ 豆腐 おから
枝豆 さつまあげ
かにつみれ

緑のお皿

松茸 冬瓜 ほうれん草 人参
れんこん カイワレ 牛蒡

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】

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)

黄のお皿

米 油 白ごま

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