

今日の給食

令和7年9月2日(水)

二十四節気 処暑(しょしょ)

～9月7日まで



☆牛丼

☆にらともやし炒め

☆味噌汁 (オクラ 豆腐)

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

牛肉 豆腐

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 白ねぎ おくら にら もやし
グリーンピース

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 濃口醤油 酒 みりん
塩 砂糖 胡椒 鶏ガラ 貝柱エキス