

今日の給食

令和 8年 9月 7日 (月)
二十四節気 (処暑)
~ 9月 7日まで



有機米の日

- ☆ 鯖麹焼き
- ☆ 炊き合わせ
(豆乳入りがんも、いんげん)
- ☆ 切り干し大根
- ☆ 甘海老とおくらのおすまし

9月1日底引き網解禁
初競り甘海老



- 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

鯖 甘海老 うす揚げ
麹 豆乳 大豆

- 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

切干大根 人参 おくら
いんげん ごぼう

- 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 黒ごま

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
薄口醤油 濃口醤油 酒 みりん 塩 砂糖