

今日の給食

令和 8年 9月 4日 (金)
二十四節気 (処暑)
~ 9月 7日まで



☆さつま芋ご飯
☆具たくさん豚汁
☆ひじき煮

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

ひじき 豚肉 薄揚げ 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

人参 牛蒡 白菜 えのき
大根

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 さつま芋 黒ごま 蒟蒻

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