

今日の給食

令和8年10月5日(月)
二十四節気 秋分(しゅうぶん)
～10月7日まで



おやつ



グレープフルーツ

☆おからハンバーグのあんとし
☆切干し大根煮
☆味噌汁（うすあげわかめ）

- 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 おから わかめ 油揚げ
味噌 徳島吉野川すじ青のり

- 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

しいたけ えのき 人参 ごぼう
しめじ えんどう豆
切干大根

- 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 油 パン粉 片栗粉

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

かつお節 さばの節 むしろあじの節
砂糖 塩 薄口醤油 酒
みりん