

今日の給食

令和8年10月2日(金)
二十四節気 秋分(しゅうぶん)
～10月7日まで



☆ひじきご飯

☆煮物（鶏と野菜のいなり 人参 いんげん）

☆ほうれん草の胡麻和え

☆味噌汁（おくら えのき）

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 魚肉すり身 油揚げ
卵 味噌 ひじき ごま

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 かぼちゃ いんげん ほうれん草
おくら えのき 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 大豆油

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
砂糖 塩 薄口醤油 酒 みりん