

今日の給食

令和 8年 9月 30日 (水)
二十四節気 (秋分)
~ 10月 7日まで



本日より、新米！



- ☆かれの煮付け
- ☆白菜とうす揚げ煮
- ☆金平ごぼう
- ☆かきたま汁

- 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

かれい うす揚げ
卵

- 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 生姜

- 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 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 むしろあじの節
薄口醤油 酒 みりん 塩
濃口醤油 砂糖