

今日の給食

令和8年10月1日(木)
二十四節気 秋分(しゅうぶん)
～10月7日まで



☆海鮮塩焼きそば
☆もやしのXO醤炒め
☆みそ汁（わかめ、白ネギ、大根）

- 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

バナメイえび 干しえび 貝柱 いか
わかめ みぞ

- 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

キャベツ もやし 白ネギ
大根 人参 きくらげ

- 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

やきそば麺 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

塩 薄口醤油 XO醤 かつお節 砂糖
さばの節 むしろあじの節 薄口醤油
酒 みりん