

今日の給食

令和8年10月8日(木)
二十四節気 秋分(しゅうぶん)
～10月8日まで



☆きのこほうれん草のスパゲッティ
☆キャベツと枝豆のXOジャン炒め
☆レタスの南瓜豆乳スープ

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

枝豆 豆乳 貝柱

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

ほうれん草 しめじ レタス
かぼちゃ キャベツ エリンギ

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

パスタ オリーブオイル
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

砂糖 塩 鶏がら 白ワイン
こしょう コンソメ 薄口醤油
XOジャン