



今日の給食

平成28年6月4日(土)
二十四節気⑩小満(しょうまん)
～6月4日まで



- ☆牛肉とたけのこ煮
- ☆ひろうすと人参の煮物
- ☆グリーンリーフとミニトマトのマヨサラダ
- ☆あおさの味噌汁
- ☆大根葉としらすご飯



- 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
牛肉、がんも、しらす
あおさ、味噌

- 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
たけのこ、人参、大根葉
グリーンリーフ、ミニトマト

- 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、マヨネーズ

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
かつおだし