

今日の給食

平成28年8月6日(土)
二十四節気⑭大暑(たいしょ)
～8月7日まで

中華お子様ランチ

- ☆ 鮭とザーサイの黄金チャーハン
- ☆ 豚バラの中華炒め
- ☆ 揚げ餃子
- ☆ コーンと水菜の中華スープ



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

鮭、卵、豚肉、鶏肉、平天

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

ザーサイ、白菜、ニラ、もやし
水菜、コーン、インゲン、しめじ

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、小麦粉

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

中華スープ