



本日の給食



令和元年6月15日(土)
二十四節気◎芒種(ぼうしゅ)
～6月20日まで



『橋波ランチ』

- ☆千草焼き
- ☆ペンネのケチャップ和え
- ☆うすいえんどう卵とじ
- ☆おから
- ☆かいわれのスープ

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

おから、鶏ミンチ、豆乳、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

うすいえんどう、枝豆、人参、たまねぎ、かいわれ、レタス

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、ペンネ、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

酒、みりん、鶏ガラ、コンソメ、ケチャップ、かつお、こんぶ、乾しいたけ、いわし煮干し