



本日の給食



令和元年6月1日(土)
二十四節気⑧小満(しょうまん)
～6月5日まで



☆ぎょうざ具のおにぎり

☆コロッケ ☆玉子焼き

☆マカロニサラダ

☆かいわれともやしの中華スープ

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

豚肉、鶏肉、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

キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、ニラ、人参、
コーン、グリーンピース、かいわれ、
もやし、サニーレタス

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、マカロニ、じゃがいも

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、醤油、
砂糖、酢、オイスターソース