



本日の給食



令和元年7月27日(土)
二十四節気⑭大暑(たいしょ)
～8月6日まで



『中華弁当』

- ☆チャーハン ☆焼売
- ☆玉子焼き ☆いんげんの中華炒め
- ☆マカロニサラダ ☆ミニラーメン

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

豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、
ソーセージ、わかめ

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

玉葱、人参、コーン、グリーンピース、
いんげん、もやし

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、麺

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、醤油、マヨネーズ、
中華だし