



本日の給食



令和元年7月6日(土)
二十四節気⑩夏至(げし)
～7月6日まで



☆宮崎産鮭おにぎり ☆白身魚の南蛮漬け
☆小松菜のお浸し ☆五目豆
☆ペンネのミートソース和え ☆筑前煮
☆さつま芋煮 ☆押し麦入りコンソメスープ

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、白身魚、大豆、厚揚げ

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

人参、大根、小松菜、玉葱、れんこん
ゴボウ

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、押し麦、さつまいも、
ペンネ、こんにゃく、クルトン

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、かつお、こんぶ、ケチャップ、
コンソメ、鶏ガラ、砂糖、醤油、酢