

今日の給食

令和元年8月24日(土)
二十四節気⑩処暑(しよしよ)
～8月31日まで



「橋波弁当」

- ☆牛肉と玉葱の甘辛煮
- ☆切干大根の煮物
- ☆だし巻き玉子
- ☆添え野菜
(きゅうり、ブロッコリー、人参)
- ☆素麺の味噌汁

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】

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】

赤のお皿

牛肉、厚揚げ、卵

緑のお皿

玉葱、人参、千切大根。きゅうり、ブロッコリー

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、そうめん

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、乾しいたけ、いわしの煮干し、砂糖、醤油、塩、味噌