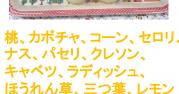


本日の給食



令和2年5月20日(水) 二十四節気⑦立夏(りっか) ~5月20日まで

今日のおやつ 桃のスムージー









よろしい昔



☆椎茸のバターソテー ☆レタスとクルトンの豆乳ス

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

☆ミートスパゲッティ

☆シーザーサラダ

鶏胸ミンチ、卵、豆乳

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 玉ねぎ、人参、トマト、 キャベツ、椎茸、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 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

> 黄のお皿 スパゲッティ、クルトン、 バター、オリーブオイル

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-プ・中華ス-プ)

> 白のお皿 酒、みりん、 コンソメ、鶏ガラ