

本日の給食

令和3年4月15日(木)
二十四節気⑥穀雨(こくう)
～5月5日まで



- ☆チキンライス
- ☆ツナとレタスのサラダ
- ☆キノコとパンプキンのスープ

- 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】

- 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
鶏肉、ツナ

緑のお皿
人参、コーン、グリーンピース、
レタス、しめじ、かぼちゃ

- 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】

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)

黄のお皿
お米

白のお皿
鶏がら、コンソメ、赤ワイン、ケチャップ、
酒、みりん、醤油、塩、胡椒