



本日の給食



令和3年4月28日(水)
二十四節気⑥穀雨(こくう)
～5月5日まで



- ☆塩焼きそば
- ☆ミックスベジタブルマヨネーズ和え
- ☆出汁巻き玉子
- ☆半割大根
- ☆チンゲン菜の中華スープ

京都 大藤の半割大根

- 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
豚肉、卵

緑のお皿
にんじん、キャベツ、ピーマン、コーン、
グリーンピース、大根、チンゲン菜

- 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
中華麺

白のお皿
中華スープ、鶏がら、白ワイン
酒、醤油、砂糖、塩、胡椒、マヨネーズ