



本日の給食



令和3年5月18日(火)
二十四節気⑦立夏(りっか)
～5月20日まで

☆自家製☆
タルタルソース



- ☆タラのフライ
- ☆添え野菜(ブロッコリー、トマト、)
- ☆じゃがいもの磯辺小吹
- ☆えんどう豆のさやソテー
- ☆水菜の胡麻ドレッシングサラダ
- ☆わかめとうす揚げの味噌汁

- 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

鱈、卵、あおさ
わかめ、うす揚げ

緑のお皿

ブロッコリー、トマト、えんどう豆
水菜、玉ねぎ、きゅうり

- 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】

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、じゃがいも、ごま

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌
オリーブオイル、マヨネーズ、白ワイン、レモン