



本日の給食



令和3年5月21日(金)
二十四節気⑧小満(しょうまん)
~6月5日まで



★甘海老★
石川県金沢市
近江町市場直送

★鮭ご飯

★高野豆腐煮

☆高野豆腐 ☆にんじんさつまちゃん ☆ちくわ

★ひじき煮

★海老とオクラの味噌汁



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

鮭、高野豆腐、魚肉
海老、ひじき、海苔

緑のお皿

にんじん、ほうれん草、オクラ

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

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