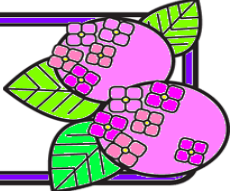




本日の給食



令和3年6月11日(金)
二十四節気⑨芒種(ぼうしゅ)
～6月20日まで



京都大藤の
半割大根



- ☆赤魚煮付け
- ☆ご飯 (赤米とキビ入り)
- ☆ひじき煮
- ☆高野豆腐炊き合わせ
 - ☆にんじん
 - ☆オクラ
- ☆味噌汁 (豆腐・わかめ)

★本日のおやつ★



- ・バニラビーンズ
- ・卵
- ・牛乳
- ・生クリーム
- ・アールグレイ茶葉
- ・砂糖 (キャラメリゼ)

アールグレイブリュレ

- 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
赤魚、ひじき、高野豆腐
わかめ、豆腐

緑のお皿
にんじん、ごぼう、オクラ、大根

- 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、赤米、キビ

白のお皿
かつお節、さばの節、おしろあじの節、昆布、酒
みりん、もろみ醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌