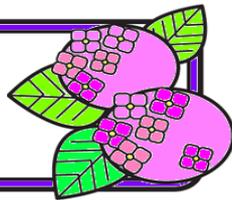




本日の給食



令和3年6月12日(土)
二十四節気⑨芒種(ぼうしゅ)
~6月20日まで



☆八宝菜焼きそば ☆焼売 ☆味噌汁 (インゲン豆)

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】

赤のお皿

豚肉、海老、イカ、うずら卵

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】

緑のお皿

白菜、玉ねぎ、きくらげ、にんじん
水菜、えんどう豆、筍、椎茸、インゲン

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】

黄のお皿

焼きそば麺、片栗粉

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)

白のお皿

鶏がら、中華スープ、酒、みりん
醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌