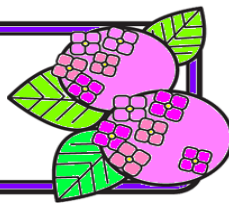




本日の給食



令和3年6月16日(水)
二十四節気⑨芒種(ぼうしゅ)
~6月20日まで



☆鶏肉と白菜のクリーム煮
☆はちみつマヨネーズの
コーンとミニトマトサラダ
☆鶏がら玉子スープ

- 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

鶏肉、牛乳、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、人参、玉ねぎ、しめじ、エリンギ
グリーンピース、コーン、ミニトマト

- 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

お米、小麦粉

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、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒
ホワイトルー、マヨネーズ、はちみつ