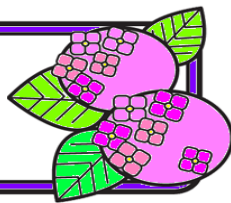




本日の給食



令和3年6月28日(月)
二十四節気⑩夏至(げし)
～7月6日まで



唐津名産
柿漬大根



- ☆炊き込みご飯
- ☆具だくさん味噌汁
- ☆出汁巻き玉子
- ☆さつま揚げの
ポン酢仕立て
- ☆柿漬大根

本日のおやつ



りんごゼリー

- 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、豚肉、卵、豆腐、うす揚げ

- 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、にんじん、えのき、椎茸
しめじ、大根、ごぼう

- 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

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

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
すだち、酢