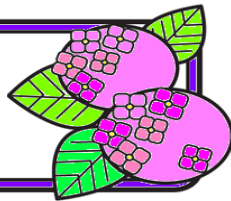




本日の給食



令和3年6月4日(金)
二十四節気⑧小満(しょうまん)
~6月5日まで



- ☆豆腐ひじきハンバーグ
- ☆小松菜ともやしの炒め煮
- ☆椎茸、わかめ煮
- ☆味噌汁 (茄子、かいわれ大根)

- 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

豆腐、おから、卵、豆乳
ひじき、わかめ
フィッシュソーセージ

緑のお皿

人参、枝豆、えのき、玉ねぎ、もやし
小松菜、椎茸、かいわれ大根、茄子

- 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、パン粉

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