



本日の給食



令和3年7月1日(木)

二十四節気⑩夏至(げし)

～7月6日まで



本日のおやつ



すいか

- ☆ビーフストロガノフ
- ☆ポテトサラダ
- ☆コーンスープ

- 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

牛肉

- 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

しめじ、玉ねぎ、マッシュルーム
グリーンピース、きゅうり、にんじん
レタス、コーン、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 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

お米、じゃがいも

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、コンソメ、赤ワイン、ケチャップ
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、バター
オリーブオイル、サラダ油、トマト、ソース