



本日の給食



令和3年7月5日(月)

二十四節気⑩夏至(げし)

～7月6日まで



- ☆あぶらカレー
- ☆みりん漬け焼き
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆きんぴらごぼう
- ☆味噌汁(豆腐・うす揚げ)

★本日のおやつ★

豆乳と米麴のブランマンジェ

みたらしジュレのアクセント

豆乳、米麴、醤油、
みりん、出汁、抹茶、寒天

みたらしのジュレ 寒天 抹茶の寒天

豆乳プリン



- 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

カレー、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

ほうれん草、ごぼう、にんじん

- 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、胡麻

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、鶏がら、酒、みりん、醤油
砂糖、塩、胡椒、味噌