



本日の給食



令和3年7月6日(火)

二十四節気⑩夏至(げし)

～7月6日まで



☆鶏肉と小松菜の炒め煮

☆揚げ餃子

☆魚肉ソーセージ・もやし・

ブロッコリー茎マヨネーズ炒め

☆玉子春雨スープ

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】

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

鶏肉、魚肉ソーセージ、卵

緑のお皿

小松菜、もやし、ブロッコリー
にんじん、玉ねぎ

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、春雨

白のお皿

鶏がら、コンソメ、酒、みりん
醤油、砂糖、塩、胡椒、マヨネーズ