

本日の給食

令和3年7月8日(木)

二十四節気⑩小暑(しょうしょ)

～7月21日まで



自家製
ヨーグルトドレッシング

鹿児島産
かつお節

自家製タルタルソース



低年齢児 朝のおやつ



赤リンゴ
黄リンゴ

■本日のおやつ■



フランボワーズ
ソース

キャラメル

豆乳プリン

- ☆ハムカツ
- ☆サラダ ヨーグルト
ドレッシングがけ
- ☆ピーマンのおかか炒め
- ☆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

豚肉、卵、かつお節
ナッツ、ヨーグルト

緑のお皿

ブロッコリー、サニーレタス、かいわれ大根
トマト、ピーマン、グリーンピース
人参、コーン、きゅうり、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

白のお皿

鶏がら、コンソメ、白ワイン、ケチャップ、酒
みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、はちみつ
オリーブオイル、マヨネーズ、レモン