

今日の給食

令和3年8月10日(火)
二十四節気⑬立秋(りっしゅう)
～8月22日まで



- ☆豆腐ハンバーグ (あんかけ)
- ☆添え野菜 (レタス・トマト)
- ☆かぼちゃのマカロニサラダ
- ☆味噌汁 (うす揚げ、さつま芋、ねぎ)

- 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

豆腐、卵、ひじき、魚肉、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

人参、枝豆、えのき、レタス
トマト、きゅうり、かぼちゃ、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】

黄のお皿

お米、パン粉、マカロニ、さつま芋

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

コンソメ、酒、みりん、醤油
砂糖、塩、胡椒、味噌