

今日の給食

令和3年8月3日(火)

二十四節気⑫大暑(たいしょ)

～8月6日まで



- ☆上海五目焼きそば
- ☆揚げ餃子
- ☆大根中華サラダ
- ☆わかめスープ

- 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】

赤のお皿

豚肉、海老
貝柱、わかめ

- 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

白菜、人参、きくらげ、大根、きゅうり
かわれ大根、キャベツ、玉ねぎ、ニラ

- 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

中華麺、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

鶏がら、中華スープ、金華火腿味鶏湯粒
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒
昆布、酢、かつお節、柚