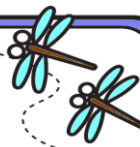





本日の給食



令和3年9月4日(土)
二十四節気^⑭(処暑)
~9月6日まで



本日のおやつ 
ペコちゃんのおやつ
あまおう苺ミルキー



☆ビーフライス

☆ほうれん草とパスタのサラダ

- 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

牛肉、ソーセージ

- 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

玉ねぎ、マッシュルーム
ほうれん草、しめじ、トマト

- 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、パスタ

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

赤ワイン、ケチャップ酒、みりん、醤油
砂糖、塩、胡椒、バター、オリーブオイル
サラダ油、ソース