

本日の給食

令和4年4月12日(火)
二十四節気⑦清明(せいめい)
~4月19日まで

低年齢



おやつ



甘夏

☆焼肉
☆卵の花
☆たまごスープ

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

牛肉 卵 おから

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

グリーンリーフ きゅうり トマト
人参 枝豆

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米

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

鶏ガラ 中華スープ 薄口醤油 胡椒
濃口醤油 砂糖 ケチャップ 酒 岩塩
ウスターソース 赤味噌 赤ワイン みりん