

本日の給食

令和4年5月24日（火）
二十四節気⑩小満（しょうまん）
～6月5日まで



キーマカレー グリーンサラダ



- 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
牛筋肉 鶏ミンチ

- 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
きゅうり カイワレサラダ 人参
玉ねぎ、サニーレタス グリーンリーフ

- 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
塩 胡椒 砂糖 カール 赤ワイン 白ワイン
ウスターソース みりん 酒 醤油
ターメリック メッチ コリアンダー
マスタード クミン レールシート
ローレル シナモン