

本日の給食

令和4年5月25日(水)
二十四節気⑩小満(しょうまん)
～6月5日まで



☆コロッケ
☆舞茸のバターソテー
☆おくらと大根のみそ汁

- 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】

- 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】

赤のお皿
牛肉、バター

緑のお皿
レタス、トマト、おくら、大根、舞茸、玉ねぎ

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

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)

黄のお皿
米、馬鈴薯、パン粉

白のお皿
かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒