

今日の給食

令和4年5月27日（金）
二十四節気⑩小満（しょうまん）
～6月5日まで



おやつ



- ☆桜海老の塩焼きそば
(小松菜、しめじ、もやし)
- ☆りんごときゅうりの
ヨーグルトドレッシングサラダ
- ☆豆苗とうす揚げのみそ汁

- 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】

赤のお皿

桜海老、うす揚げ

- 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

小松菜、しめじ、きゅうり
豆苗、もやし、りんご

- 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

焼きそば、油

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布
酒、みりん、薄口醤油、砂糖、塩