

本日の給食

令和4年5月30日(月)
二十四節気⑩小満(しょうまん)
～6月5日まで



- ☆磯部揚げ(竹輪 筍)
- ☆長芋とかいわれの酢の物
- ☆みそ汁(大根 大根葉 えのき うすあげ)

豆乳くずもち静岡産マスクメロン添え

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
竹輪、卵、うすあげ

緑のお皿
筍、大根、大根葉、かいわれ、あおさ
えのき

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、長いも、油、小麦粉

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、酢