

本日の給食

令和4年5月31日(木)
二十四節気⑩小満(しょうまん)
～6月5日まで



☆豚テキ

シャリアンピンソース

☆えんどうのうす皮バターソテー

☆枝豆の豆乳コンソメスープ



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】

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

豚肉、豆乳、枝豆
えんどうの薄皮、バター

緑のお皿

玉ねぎ、マッシュルーム
レタス、トマト、カットトマト

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【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

白のお皿

酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒
赤ワイン、ブランデー、ウスターソース
コンソメ、鶏ガラ、トマトピューレ