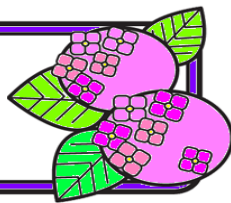




本日の給食



令和4年6月9日(木)
二十四節気⑩小満(しょうまん)
～6月20日まで



- ☆星型オムレツ
- ☆ポテトサラダ
- ☆パプリカのソテー
- ☆豆乳コンソメスープ



遠藤五一さんのもち米
橋波特製えび揚げもち

- 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
卵、豆乳

- 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
トマト、レタス、きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン
ピーマン、赤・黄パプリカ、グリーンピース

- 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、じゃがいも

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
コンソメ、鶏ガラ、酒、みりん、醤油、砂糖、ケチャップ
ウスターソース、とんかつソース、トマトピューレ
塩、胡椒