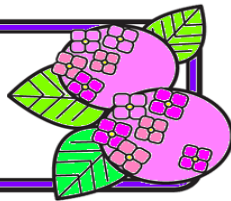




# 本日の給食



令和4年6月11日(土)  
二十四節気⑩小満(しょうまん)  
~6月20日まで



- ☆豆腐ひじきハンバーグ
- ☆ポテトサラダ
- ☆おにぎり
- ☆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】

## 赤のお皿

鶏肉 卵 ひじき 豆腐 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

きゅうり トマト レタス 人参  
枝豆 豆苗

- 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】

## 黄のお皿

米 じゃがいも マヨネーズ

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

鶏がら コンソメ 塩 砂糖