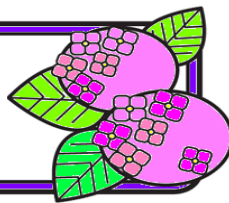




本日の給食



令和4年6月15日(水)
二十四節気⑩小満(しょうまん)
~6月20日まで



フランス産ポーク



手作り特製ポン酢

ゆず すだち 米酢
酒 みりん 昆布

☆豚肉のおろしポン酢 ☆おくらのみそ汁

- 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】

- 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 豆腐

緑のお皿

白菜 水菜 えのき 大根 おくら

- 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】

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

かつお節 さばの節 おしろあじの節 昆布
酒 みりん 醤油 砂糖 塩