



本日の給食



令和4年7月27日(水)

二十四節気⑫大暑(たいしょ)

～8月6日まで



おやつ



グレープフルーツ

☆野菜たっぷりラタトゥイユ

☆レタスとブロッコリーのサラダ

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

大豆 ソーセージ

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

人参 コーン ズッキーニ トマト 加茂なす
パプリカ(赤 黄) ピーマン 玉ねぎ レタス
ブロッコリー

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 ドレッシング

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

胡椒 塩 酒 白ワイン みりん 砂糖
醤油 ソース ケチャップ