

本日の給食

令和4年8月18日(木)
二十四節気⑬立秋(りっしゅう)
～8月22日まで



☆夏野菜カレー

(パプリカ黄・赤 ピーマン ズッキーニ 人参
かぼちゃ なす 冬瓜)

☆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

牛肉

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

パプリカ ピーマン ズッキーニ
かぼちゃ 人参 なす 冬瓜 玉ねぎ
キャベツ きゅうり

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

塩 胡椒 砂糖 カレール 赤ワイン
ウスターソース みりん 酒 醤油
ターメリックメッチ コリアンダー
マスタード クミンローレル レー
ルシート シナモン