



本日の給食



令和5年5月10日(水)

二十四節気(立夏)

~5月20日まで



☆ やさいたっぷり

フライ麺

☆ 大根の胡麻ドレッシング

☆ わかめスープ

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】

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 いか ちくわ えび
わかめ

緑のお皿

きくらげ 紫大根 大根 人参 白菜
玉ねぎ 紫キャベツ ピーマン もやし
しめじ

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】

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

中華フライ麺 ごま油 ごま
胡麻ドレッシング

白のお皿

酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒
鶏がら 中華スープ 白湯スープ