



本日の給食



令和5年5月16日(火)

二十四節気(立夏)

～5月20日まで



おやつ



熊本県産

小玉すいか～ひといじめ～

- ☆ 厚揚げ中華あんかけ
- ☆ 焼き餃子
- ☆ 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 厚揚げ わかめ

緑のお皿

人参 ピーマン 玉ねぎ えのき
エリンギ ねぎ キャベツ キャベツ
しょうが にんにく

- 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 ごま油 ごま 餃子の皮
片栗粉

白のお皿

酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒
鶏がら 中華スープ
酢 ケチャップ オイスターソース