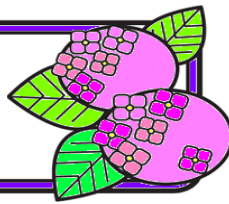




本日の給食



令和5年6月14日(水)
二十四節気(芒種)
~6月20日まで



おやつ



黄スイカ

- ☆鶏のからあげ
- ☆チョップドサラダ
- ☆きのこたっぷりみそ汁

- 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

鶏肉、うす揚げ、みそ
マヨネーズ、チキンパウダー

緑のお皿

きゅうり、トマト、しめじ、グリーンピース
紫キャベツ、キャベツ、えのき
人参、コーン

- 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

米、でんぷん、小麦粉、コーンスターチ

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節
昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩
白ワイン、レモン