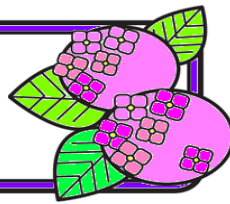




本日の給食



令和5年6月28日(水)
二十四節気(夏至)
~7月6日まで



☆ やきそば
☆ 大根とうす揚げの味噌汁
☆ フルーツポンチ

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 うす揚げ いか
みそ

緑のお皿

人参 キャベツ 大根
黄桃 白桃

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

中華麺 油

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
ソース 白ワイン