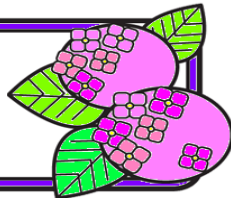




# 本日の給食



令和5年6月6日(火)  
二十四節気(芒種)  
~6月20日まで



## カルデラの貴婦人



## アスパラ



- ☆豆乳入りひじきおからハンバーグ
- ☆ホワイトアスパラと  
グリーンアスパラのバターソテー
- ☆パプリカのソテー
- ☆うす揚げと豆腐のみそ汁

- 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

ひじき、鶏ミンチ、豆腐  
うす揚げ、みそ、豆乳、おから

### 緑のお皿

ホワイトアスパラ、グリーンアスパラ  
レタス、トマト、ピーマン、ごぼう  
黄パプリカ、赤パプリカ、蓮根、人参

- 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、バター

### 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