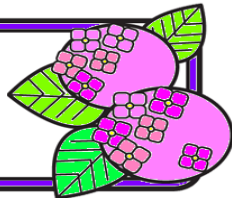




本日の給食



令和5年6月8日(木)
二十四節気(芒種)

~6月20日まで



☆鶏そぼろ三色丼
☆小松菜と桜海老の炒め
☆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

鶏ミンチ、桜海老
玉子、みそ

緑のお皿

いんげん、小松菜、えのき、しめじ
かいわれ大根、しょうが、人参、ごぼう

- 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

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