



本日の給食



令和5年7月10日(月)

二十四節気(小暑)

~7月22日まで



おやつ



ピンク
グレープフルーツ

☆冷しゃぶサラダ
 ☆コーンサラダ
 ☆うす揚げと豆腐の味噌汁

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】

赤のお皿

豚肉 うす揚げ 豆腐

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】

緑のお皿

サニーレタス もやし 胡瓜 人参
キャベツ 紫キャベツ コーン
トマト レモン

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】

黄のお皿

米 胡麻ペースト
マヨネーズ

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)

白のお皿

かつお節、さばの節、おしろあじの節
昆布、酒、みりん、醤油
砂糖、塩、酢