



本日の給食



令和5年7月11日(火)

二十四節気(小暑)

~7月22日まで



おやつ



バナナ

- ☆スペイン風オムレツ
- ☆オランダ豆の
フォアグラバターソテー
- ☆五色豆のコンソメスープ

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

玉子、大豆、ひよこ豆
レッドビーンズ、ベーコン

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

平いんげん、玉ねぎ、キャベツ、人参
ほうれん草、玉ねぎ、赤ピーマン
パプリカ(赤・緑・黄)、グリーンピース

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、じゃがいも

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

鶏がら、コンソメ、酒、みりん、醤油
砂糖、塩、赤ワイン、ケチャップ