



本日の給食



令和5年7月25日(火)

二十四節気(大暑)

~8月7日まで



☆特製ごまだれ冷麺 ☆五色豆のスープ

- 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】

- 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

玉子、ハム、大豆
ひよこ豆、金時豆

緑のお皿

トマト、きゅうり、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 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、白ごま

白のお皿

ごまペースト、鶏がら、中華スープ、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩、酢すだち、かぼす、レモン