

本日の給食

令和5年8月17日(木)
二十四節気 処暑(しょしょ)
~8月23日まで



☆ビーフライス
☆明太マヨネーズ
ブロッコリーサラダ
☆コンソメスープ

おやつ



オーストラリアのビスケット

- 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

牛肉、明太マヨネーズ、大豆
ひよこ豆、レッドビーンズ

- 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

玉ねぎ、人参、ブロッコリー

- 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

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

コンソメ、鶏がら、胡椒
醤油、砂糖、塩