

本日の給食

令和5年8月8日(火)
二十四節気 立秋(りっしゅう)
～8月8日まで



おやつ



すいか
(羅王)

☆夏野菜スープカレー
(オクラ なす ズッキーニ かぼちゃ)
☆コールスローサラダ

- 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

鶏肉 シーチキン

- 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

オクラ ズッキーニ なす 南瓜
玉ねぎ キャベツ レタス

- 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 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

塩 胡椒 カレー粉 ターメリック
赤ワイン 砂糖 みりん ウスターソース 酒
醤油 メッチ コリアンダー マスタード
クミンローレル レルシート
シナモン