



本日の給食



令和6年4月30日(火)

二十四節気(立夏)

~5月5日まで



おやつ



リンゴのコンポート

☆ミートスパゲッティ

☆ブロッコリーとポテトサラダ

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

鶏肉ミンチ

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

カットトマト缶、ブロッコリー
玉ねぎ、人参、しめじ
マッシュルーム

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

パスタ、じゃが芋、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

赤ワイン、醤油、ウスターソース、砂糖、塩
胡椒、ターメリック