



本日の給食



令和6年5月2日(木)

二十四節気(立夏)

~5月5日まで



☆ハヤシライス

☆マカロニサラダ

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】

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

牛肉

緑のお皿

玉ねぎ、しめじ、トマト、キャベツ
紫キャベツ、人参

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】

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

米、じゃがいも、マカロニ
ホワイトドレッシング

白のお皿

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