



本日の給食

平成28年7月2日(土)
二十四節気^⑫夏至(げし)
～7月6日まで

- ☆五目チャーハンカレー
- ☆サニーレタス・ミニトマトのサラダ



おやつ
オレンジ



- 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、うすあげ

- 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、サニーレタス
ミニトマト、ごぼう、椎茸

- 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】

黄のお皿
米、じゃが芋、マヨネーズ
こんにゃく、小麦粉

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、ブイヨン、カレー粉