



本日の給食

平成28年7月9日(土)
二十四節気⑬小暑(しょうしょ)
～7月21日まで

子ども達大好きなお弁当



- ☆イカロール
- ☆ミートコロッケ
- ☆アジの塩焼き
- ☆玉子焼き
- ☆水菜と合挽き肉の炒め物
- ☆サラダ菜・パプリカ・きゅうりのサラダ
- ☆フレンチドレッシング和え
- ☆十六雑穀米
- ☆赤飯



おやつ あんこもち



- 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

イカ、アジ、卵、牛肉、豚肉

- 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

水菜、サラダ菜、トマト
玉ねぎ、きゅうり、赤パプリカ

- 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、じゃがいも、パン粉、小麦粉
ドレッシング

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