

本日の給食

平成29年4月22日(土)
二十四節気⑧穀雨(こくう)
～5月5日まで

- ☆お好み焼き
- ☆わかめご飯おにぎり
- ☆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】

赤のお皿
豚肉、卵、わかめ、青のり

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
キャベツ、サラダ菜

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、マカロニ、小麦粉
マヨネーズ、白ごま

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
かつお