

今日の給食

平成29年8月17日(木)
二十四節気⑮立秋(りっしゅう)
～8月22日まで



金糸瓜(きんしゅうり)



そうめんうり・かぼちゃそうめんなどもよばれています。脂質が少なく、ビタミンA・葉酸・カリウムが豊富に含まれています。

1. 2歳児



- ☆牛カルビ丼
- ☆ウリ・パプリカと海藻ビードロの酢の物
- ☆玉子とそうめんうりの鶏ガラスープ

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
牛肉、卵、海藻ビードロ

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
かぼちゃそうめん、パプリカ
うり、キャベツ

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、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
鶏ガラスープ