

今日の給食

平成29年8月18日(金)
二十四節気⑮立秋(りっしゅう)
～8月22日まで

- ☆サバの照り焼き
- ☆玉子焼き
- ☆茄子の煮浸し
- ☆舞鶴産かまぼこ
- ☆具たくさん豚汁



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

さば、卵、うすあげ、味噌

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

白菜、大根、人参、なす、ねぎ

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、さつま芋

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、こんぶ