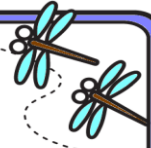




本日の給食



令和元年9月7日(土)
二十四節気⑰白露 (はくろ)
～9月7日まで



☆オムライス

☆ミックスサラダ

☆かいわれ大根のスープ

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

卵

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

人参、コーン、グリーンピース、
レタス、キャベツ、紫キャベツ、
かいわれ大根

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

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、コンソメ、ネミグラスソース、
ケチャップ、サウザンアイランドドレッシング