



本日の給食



令和2年7月11日(土)
二十四節気⑪(小暑)
~7月22日まで



本日のおやつ

手作り
バナナケーキ



☆炒飯 ☆海鮮焼きそば

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

えび、いか、卵、豚肉
かまぼこ

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

ねぎ、ニラ、きくらげ、しめじ
キャベツ、にんじん、たまねぎ
紅ショウガ

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、中華麺、でん粉
なたね油

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

醤油、食塩、砂糖
こしょう、シャンタン