



本日の給食



令和3年2月20日 (土)
二十四節気②(雨水)
~3月4日まで



長野県「古川果樹園」の
りんごジュース

☆チキンロール弁当

- ☆チキンロール
- ☆チキンライス
- ☆マカロニサラダ
- ☆卵焼き
- ☆パイナップル
- ☆リンゴジュース

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】

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】

赤のお皿

鶏肉、ハム、卵

緑のお皿

金時人参、椎茸、パプリカ、きゅうり、
インゲン、ごぼう、サニーレタス、
パイナップル

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】

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

黄のお皿

お米、マカロニ

白のお皿

ケチャップ、赤ワイン、白ワイン、
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、
マヨネーズ