



本日の給食



令和3年4月24日(土)
二十四節気⑥穀雨(こくう)
~5月5日まで



☆橋波弁当

- ☆鶏のから揚げ
- ☆鮭タルタルソース
- ☆玉子焼き

- ☆ちくわ
- ☆海老フライ
- ☆ポテトサラダ 他

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

鮭、鶏肉、魚肉、のり、
卵、ウィンナー

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

じゃがいも、にんじん

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

お米、パスタ

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、砂糖、塩、胡椒、
マヨネーズ、黒ごま