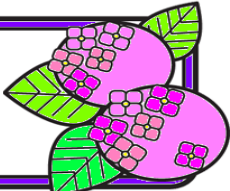
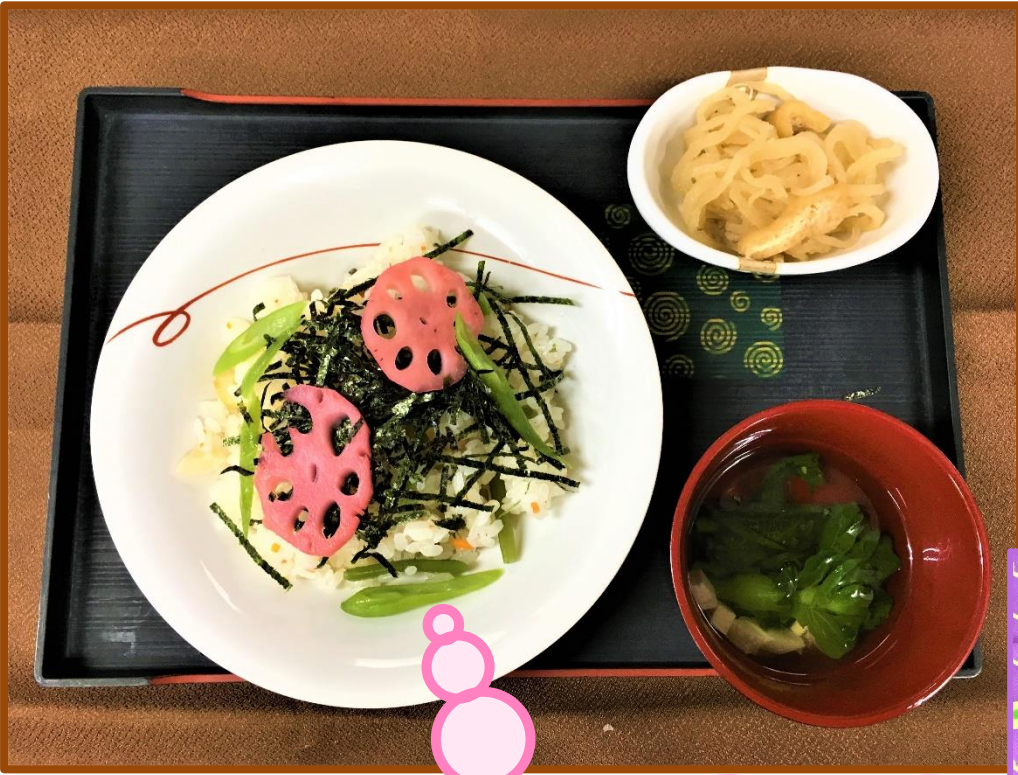




本日の給食



令和3年6月14日(月)
二十四節気⑨芒種(ぼうしゅ)
～6月20日まで



- ☆田舎寿司
- ☆切り干し大根煮
- ☆お吸い物 (菜の花・豆腐)

- 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
豆腐、うす揚げ、ちくわ、海苔

緑のお皿
芋づる、きくらげ、わらび、姫竹、なめこ
にんじん、インゲン、蓮根、切干大根、菜の花

- 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】

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)

黄のお皿
お米

白のお皿
かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒