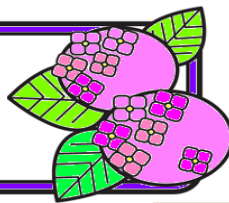




# 本日の給食



令和3年6月23日(水)  
二十四節気⑩夏至(げし)  
～7月6日まで



スモークハム

☆炒飯

☆ミニラーメン

☆桜海老・チンゲン菜炒め

★本日のおやつ★



パイナップル

- 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、スモークハム、海老、桜海老

- 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

ネギ、メンマ、もやし、チンゲン菜

- 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、中華麺

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

金華火腿味鶏湯粒、鶏がら、酒  
みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒