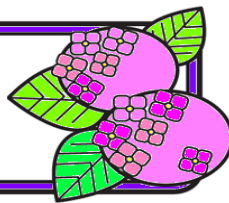




# 本日の給食



令和3年6月25日(金)  
二十四節気⑩夏至(げし)  
～7月6日まで



自家製  
タルタルソース



☆海老フライ

☆唐揚げ

☆添え野菜

☆キャベツ

☆パプリカ

☆ミニトマト

☆ズッキーニ

☆ほうれん草バターソテー

☆コーン豆乳スープ

★本日のおやつ★



さくらんぼ

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

海老、鶏肉、卵

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

キャベツ、ミニトマト、パプリカ  
ズッキーニ、ほうれん草、きゅうり、コーン

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

お米

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

コンソメ、鶏がら、酒、みりん  
醤油、砂糖、塩、胡椒、バター  
白ワイン、マヨネーズ、レモン