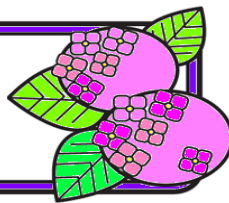




本日の給食



令和3年6月29日(火)
二十四節気⑩夏至(げし)
～7月6日まで



☆メンチカツ

☆添え野菜

☆レタス ☆トマト ☆きゅうり

☆スパゲティ

☆ひじき煮

☆お吸い物 (豆腐・かいわれ大根)

★本日のおやつ★
豆乳焼きプリン



■豆乳 ■生クリーム
■キャラメル

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

鶏肉、豚肉、ソーセージ
大豆、ひじき、豆腐

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

玉ねぎ、レタス、トマト、きゅうり、パプリカ
ピーマン、椎茸、青えんどう豆、レッドキドニー
ズッキーニ、にんじん、ごぼう、かいわれ大根

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、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

かつお節、さばの節、おしろあじの節、昆布
鶏がら、赤白ワイン、ケチャップ、トマト缶
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒