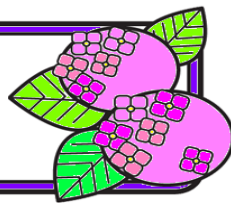




本日の給食



令和3年6月7日(月)
二十四節気⑨芒種(ぼうしゅ)
～6月20日まで

有機米の日

※18日有機米の日→本日に変更

唐津名産 柿漬大根



- ☆すき焼き煮
- ☆いんげんの胡麻和え
- ☆柿漬大根
- ☆味噌汁 (わかめ・うす揚げ)

- 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

牛肉、豆腐、卵
わかめ、うす揚げ

緑のお皿

白菜、にんじん、玉ねぎ、水菜
しめじ、いんげん、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】

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、糸こんにゃく、白胡麻

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、味噌