

今日の給食

令和3年7月14日(水)
二十四節気⑩小暑(しょうしょ)
～7月21日まで



昨日
ピザーラ守口店より
器を88枚頂戴しました。
本日早々に使わせて
いただきました。



- ☆三色丼
- ☆蓮根のきんぴら
- ☆大根と蒟蒻の味噌田楽
- ☆味噌汁(大根葉・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】

赤のお皿

鮭、卵、海苔
うす揚げ、わかめ

- 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

インゲン、大根、大根葉、蓮根

- 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、蒟蒻

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、むしろあじの節、昆布
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、胡麻、味噌