



本日の給食

令和3年7月17日(土)

二十四節気⑩小暑(しょうしょ)

~7月21日まで



☆おたのしみランチ

☆シーフードピラフ

☆メンチカツ

☆ソーセージ

☆ちくわ

☆から揚げ

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

海老、ホタテ
鶏肉、豚肉、ソーセージ

緑のお皿

にんじん、コーン
グリーンピース

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

白のお皿

鶏がら、コンソメ、酒、みりん、
醤油、塩、胡椒