

今日の給食

令和3年8月17日(火)
二十四節気⑬立秋(りっしゅう)
～8月22日まで



- ☆中華ちまき
- ☆枝豆しゅうまい
- ☆春雨サラダ
- ☆スープ (餃子)

- 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、ハム

- 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
椎茸、人参、きゅうり、玉ねぎ
枝豆、キャベツ、ニラ、えのき

- 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
もち米、春雨、の皮
餃子の皮、胡麻

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
鶏がら、中華スープ、カツオ出汁
昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒