



本日の給食

令和3年8月7日(土)

二十四節気⑬立秋(りっしゅう)

～8月22日まで



- ☆いなり寿司
- ☆添え野菜 (キャベツ)
- ☆ミートスパゲッティ
- ☆鶏のから揚げ
- ☆バームクーヘン

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

うす揚げ、牛肉、鶏肉

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

キャベツ

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

鶏がら、ケチャップ、トマト缶
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒