



本日の給食



令和4年5月10日(火)
二十四節気⑨立夏(りっか)
～5月20日まで



- ☆野菜のチキンロール
- ☆きのこの豆乳コンソメスープ
- ☆うすいえんどう外皮のバターソテー
- ☆ボイルソーセージ
- ☆トマトソースフリッジ

- 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

鶏肉、豚肉、豆乳

緑のお皿

にんじん、トマト、レタス
うすいえんどうの外皮
いんげん、しめじ、エリンギ

- 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・野菜入フ・中華入フ)

黄のお皿

米、フリッジ

白のお皿

鶏がら、コンソメ、酒、みりん、醤油
砂糖、塩、胡椒、赤ワイン、
ソース、ケチャップ