

本日の給食

令和4年5月19日(木)
二十四節気⑨立夏(りっか)
~5月20日まで



☆点心 (餃子、春巻、筍焼売)

おやつ

☆春雨サラダ

☆きくらげともやしの中華スープ

杏仁豆腐



- 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

豚肉

緑のお皿

たけのこ、もやし、きゅうり
人参、きくらげ

- 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】

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

米、黒ごま

白のお皿

鶏がら、金華コンソメ、白湯スープ
薄口醤油、濃口醤油、胡椒、砂糖
塩、酒、酢