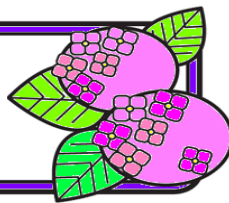




本日の給食



令和4年6月22日(水)
二十四節気⑩夏至(げし)
～7月6日まで



- ☆野菜ささみロールカツ
- ☆マカロニサラダ
- ☆枝豆の豆乳コンソメスープ

おやつ



- 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、枝豆、豆乳

- 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

人参、いんげん、グリーンピース
ブロッコリー、キャベツ、紫キャベツ

- 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

米、マカロニ、パン粉、小麦粉

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

酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒
コンソメ、鶏ガラ