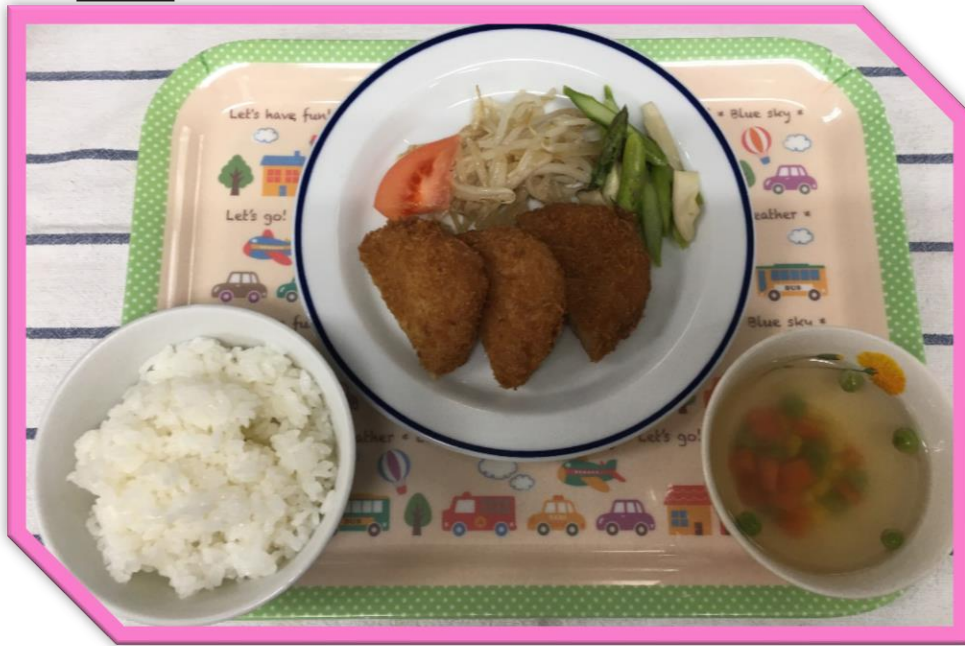


本日の給食

令和5年2月21日(火)
二十四節気④(雨水)
～3月6日まで



おやつ



伊予柑

☆メンチカツ

☆もやしのソテー

☆アスパラとエリンギのフォアグラバターソテー

☆コンソメスープ

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 卵

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

玉ねぎ もやし アスパラ
エリンギ トマト コーン
人参 グリンピース

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 パン粉 油
フォアグラバター
オリーブオイル

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

塩 砂糖 胡椒 コンソメ
鶏がら 醤油