



本日の給食



令和5年5月18日（火）

二十四節気（立夏）

～5月20日まで



☆回鍋肉 ☆ニラ玉 ☆人参ともやし中華スープ

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

豚肉 厚揚げ 卵
もろみみそ

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 もやし じゃがいも キャベツ
たけのこ エリンギ しょうが
青唐辛子 白ネギ

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】

黄のお皿

米 ごま油 油

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
鶏がら 中華スープ 甜面醬
豆板醬 オイスターソース