



# 本日の給食



令和5年5月1日(月)

二十四節気(穀雨)

~5月5日まで



おやつ



グレープフルーツ

☆カレーライス  
☆マカロニサラダ

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

牛筋肉

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

枝豆 コーン じゃがいも 人参  
玉ねぎ

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 カレールー

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 胡椒 砂糖 赤ワイン 白ワイン  
ウスターソース みりん 酒 醤油  
ターメリック メッチ コリアンダー  
マスタード クミン レールシート  
ローレル シナモン