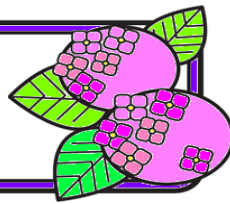




本日の給食



令和5年6月21日(水)
二十四節気(夏至)
~7月6日まで



- ☆ 鮭の塩焼き
- ☆ 切り干し大根
- ☆ 玉子焼き
- ☆ かいわれ大根と豆腐のみそ汁

- 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

鮭、玉子、豆腐
竹輪、みそ

緑のお皿

人参、ごぼう、かいわれ大根
切干大根

- 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

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節
昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩