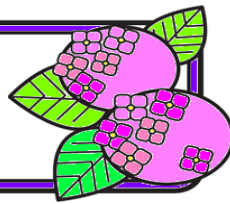




# 本日の給食



令和5年6月22日(木)  
二十四節気(夏至)  
~7月6日まで



## ☆豆乳ホワイトシチュー ☆フルーツサラダ

- 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  
豆乳 鶏肉

- 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  
人参 レタス 玉ねぎ パイナップル  
白菜 紅芯大根 ピンクグレープフルーツ  
レッドキャベツ

- 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 マヨネーズ ラード  
マーガリン 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  
白ワイン 鶏がら コンソメ 酒  
みりん 塩 こしょう 砂糖