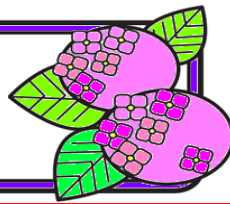




本日の給食



令和5年6月29日(木)
二十四節気(夏至)
~7月6日まで



☆枝豆と鶏肉炒め

☆ホワイトアスパラと平いんげんのソテー

☆ピーマンともやしのカレー風味炒め

☆わかめスープ

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】

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

鶏肉、枝豆、わかめ

緑のお皿

ホワイトアスパラ、平いんげん、ピーマン
人参、もやし、玉ねぎ、エリンギ

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】

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、バター、ごま

白のお皿

金華火腿味鶏湯粒、中華スープ、酒
塩、醤油、砂糖、コンソメ、鶏がら
生姜、カレー粉