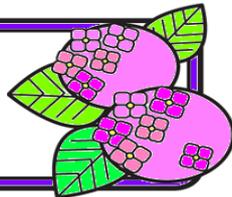




本日の給食



令和5年6月9日(金)

二十四節気(芒種)

～6月20日まで



☆筑前煮

☆白菜と大根の煮びたし

☆おくらとわかめのみそ汁

おやつ



フルーツミックス

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

わかめ 竹輪 うす揚げ 卵

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

椎茸 人参 蓮根 牛蒡
白菜 大根 筍 オクラ

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 蒟蒻 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

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