



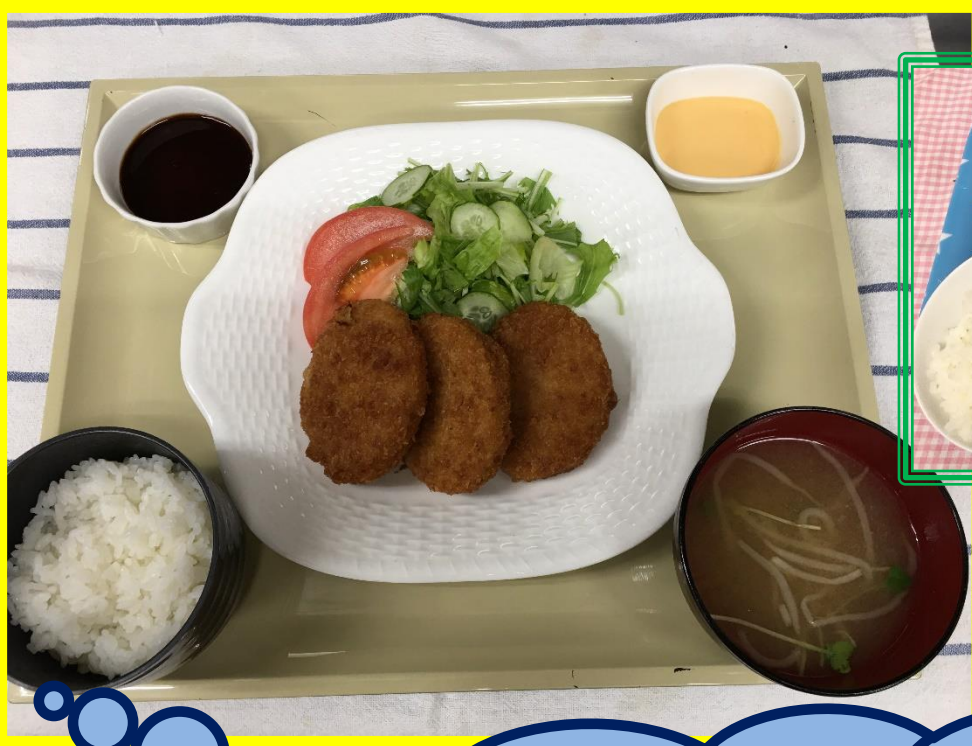
本日の給食



令和5年7月13日(木)

二十四節気(小暑)

~7月22日まで



☆ミートコロッケ

☆もやしとカイワレ大根の味噌汁

☆フレンチドレッシング野菜サラダ

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】

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

牛ひき肉、みそ

緑のお皿

もやし、カイワレ大根、きゅうり
トマト、水菜、ロメインレタス、サニーレタス

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、じゃがいも

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