



本日の給食



令和5年7月12日(水)
二十四節気(小暑)
~7月22日まで



おやつ



フライドポテト

- ☆豆腐と海老の豆乳煮
- ☆茄子のしょうが炒め
- ☆ピーマンのおかか炒め

- 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 豆腐 海老 鰹節

- 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

ピーマン なす ブロccoli
しめじ しょうが

- 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 サラダ油

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 鶏がら
砂糖、塩、コンソメ 胡椒