



本日の給食



令和5年7月26日(水)

二十四節気(大暑)

~8月7日まで



おやつ



フライドポテト

- ☆青椒肉絲
- ☆春雨サラダ
- ☆あげ餃子
- ☆もやしの中華スープ

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

豚肉

緑のお皿

ピーマン もやし 人参 きゅうり
にら キャベツ しょうが にんにく
メンマ

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】

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 油 ごま油 春雨

白のお皿

鶏がら 中華スープ
酒 みりん 醤油 砂糖 塩 胡椒 酢
レモン オイスターソース