



本日の給食



令和5年7月4日(火)

二十四節気(夏至)

~7月6日まで



おやつ



台湾パイナップルケーキ

- ☆ミックスフライ
(豚カツ 牛サイコロカツ 海老フライ)
- ☆大根と白菜のサラダ
- ☆マカロニサラダ
- ☆キャベツとしめじのコンソメスープ

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】

赤のお皿

豚肉 牛肉 海老

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

しめじ 白菜 大根 人参 胡瓜
紫キャベツ にんにく 紅芯大根
キャベツ トマト

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 小麦粉 パン粉 油 マカロニ
マヨネーズ

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

砂糖 塩 胡椒 コンソメ ウスターソース
ケチャップ 赤ワイン 鶏がらスープ