



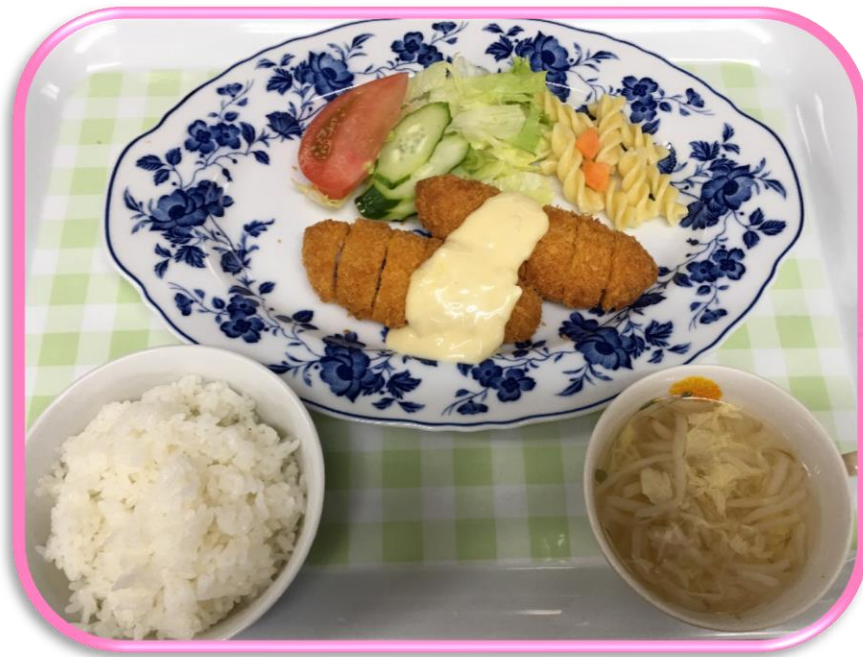
# 本日の給食



令和5年7月6日(木)

二十四節気(夏至)

~7月6日まで



☆鮭フライ

☆サラダ(レタス 胡瓜 トマト)

☆スパイラルフレンチサラダ

☆もやしと卵のコンソメスープ

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】

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

鮭 卵

緑のお皿

鮭 トマト 胡瓜 レタス  
玉ねぎ もやし 人参 レモン

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 小麦粉 パン粉 油 スパイラル  
マヨネーズ フレンチドレッシング

白のお皿

砂糖 塩 胡椒 コンソメ  
白ワイン 鶏がらスープ