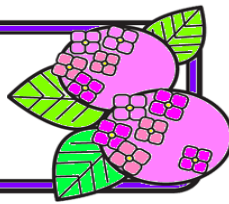




本日の給食



令和6年6月12日(水)
二十四節気(夏至)
~6月20日まで



筑前煮 ピーマンのじゃこ炒め
七分粥 味噌汁(うす揚げ、わかめ)



☆筑前煮

☆ピーマンとちりめんじゃこ炒め

☆きゅうりとかにかまの酢の物

☆みそ汁(うす揚げ、わかめ)

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】

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

鶏肉 みそ 竹輪 うす揚げ
ちりめんじゃこ かにかま わかめ

緑のお皿

人参 蓮根 ごぼう 筍 しめじ ピーマン
きゅうり

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 こんにやく キャノーラ油

白のお皿

かつお節 さばの節 おしろあじの節
昆布 酒 みりん 醤油 砂糖 塩 酢