



本日の給食

令和6年8月21日(水)
二十四節気 立秋(りっしゅう)
～8月22日まで



☆鶏肉ちまき
☆点心 餃子
☆春雨サラダ
☆もやし中華スープ

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】

赤のお皿

鶏肉、豚肉

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

もやし、キャベツ、椎茸
人参、きゅうり、玉ねぎ

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

もち米、春雨、白ごま

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

鶏がら、中華だし、酒、みりん
醤油、砂糖、塩、胡椒、酢