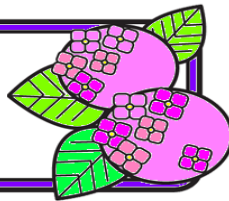




# 本日の給食



令和3年6月26日(土)  
二十四節気⑩夏至(げし)  
～7月6日まで



## ☆ひじきハンバーグ& ミートスパゲティ

- 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

おから、豆腐、ひじき  
ソーセージ、チーズ

- 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

トマト、にんじん、玉ねぎ、椎茸、大豆、ひよこ豆  
青えんどう豆、レッドキドニー、赤パプリカ、ズッキーニ  
サニーレタス、きゅうり、かいわれ大根、エリンギ

- 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

パスタ

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、赤白ワイン、ケチャップ、トマト缶  
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒