

# 今日の給食

令和3年7月15日(木)  
二十四節気⑪小暑(しょうしょ)  
～7月21日まで



- ☆豚生姜焼き
- ☆添え野菜  
(キャベツ・カイワレ大根・ブロッコリー)
- ☆小吹あおさ
- ☆小茄子の辛子漬け
- ☆味噌汁

## 本日のおやつ



- ・寒天(白・抹茶)
- ・大納言小豆
- ・生クリーム
- ・桃、蜜柑(缶詰)
- ・夕張メロン
- ・台湾マンゴー
- ・よしの葛
- ・和三盆糖蜜

## フルーツ餡蜜

## よしの葛がけ

～和三盆糖蜜とともに～

- 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、あおさ

- 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

キャベツ、カイワレ大根  
ブロッコリー、茄子、オクラ

- 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

お米、じゃがいも

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布  
鶏がら、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒  
味噌、辛子