



本日の給食

令和3年7月19日(月)
二十四節気⑩小暑(しょうしょ)
~7月21日まで

有機米の日



☆キスと穴子の天ぷら盛り合わせ

- ☆キス ☆穴子 ☆茄子 ☆南瓜 ☆蓮根
- ☆人参 ☆椎茸 ☆平茸 ☆いんげん ☆オクラ

☆出汁巻き玉子

☆明太子

☆かきたま汁

- 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

鱈、穴子、卵、明太子

- 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

茄子、人参、蓮根
かぼちゃ、オクラ、椎茸

- 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

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、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒