



本日の給食

令和3年7月31日(土)
二十四節気⑫大暑(たいしょ)
~8月6日まで



☆肉だんご弁当

☆肉だんご ☆玉子焼き
☆桜でんぶ ☆あおさ ☆味海苔

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、卵、桜でんぶ
あおさ、海苔

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

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

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、おしろあじの節、昆布
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒