

# 本日の給食

令和3年8月31日(火)

二十四節気⑬処暑(しよしよ)

~9月6日まで



☆豚肉と厚揚げの味噌炒め

☆菊菜と焼きしめじと湯葉の煮浸し

☆おから煮

☆味噌汁 (大根、うす揚げ)

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】

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】

## 赤のお皿

豚肉、厚揚げ、おから  
明太子、湯葉、薄揚げ

## 緑のお皿

菊菜、しめじ、にんじん  
枝豆、ごぼう、大根、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】

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)

## 黄のお皿

お米

## 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、味噌