



本日の給食



令和4年7月9日(土)

二十四節気⑩小暑(しょうしょ)

～7月22日まで



☆おにぎり弁当

おにぎり、だし巻き玉子、ウインナー
海老フライタルタル、かみつみれ
きゅうりの浅漬け

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

えび かに 卵 ウインナー
マヨネーズ 海苔 かつお

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

きゅうり レタス れもん

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

米 小麦粉 パン粉 ごま

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 みりん 酒 塩 醤油