



# 本日の給食



令和4年7月12日(火)

二十四節気⑩小暑(しょうしょ)

～7月22日まで



- ☆スペイン風オムレツ
- ☆ソーセージ炒め
- ☆マカロニサラダ
- ☆枝豆の豆乳スープ

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

卵 ソーセージ ベーコン  
枝豆 豆乳 ツナ マヨネーズ

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

赤ピーマン ほうれん草 玉ねぎ  
きゅうり トマト レタス

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 マカロニ

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

コンソメ 鶏がら 酒 砂糖 塩 胡椒