



# 本日の給食



令和4年7月26日(火)

二十四節気⑫大暑(たいしょ)

～8月6日まで



おやつ



カップケーキ

☆豚肉となすの特製味噌炒め

☆もやしソテー

☆きゅうりと紀州釜揚げしらすの酢の物

☆かき玉汁

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

豚肉 魚肉ソーセージ しらす 卵

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

なす もやし きゅうり 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

米 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 さばの節 むしろあじの節  
酢 砂糖 みりん あご  
醤油 胡椒 塩 酒 味噌