



本日の給食

令和4年8月20日(土)
二十四節気⑬立秋(りっしゅう)
～8月22日まで



☆中華弁当

(ちまき 枝豆しゅうまい あげ餃子
だし巻きたまご きゅうりの漬物)

- 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 鶏肉 枝豆 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

胡瓜 玉ねぎ キャベツ にんにく
人参 しいたけ くら

- 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

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
あごだし 酒 砂糖 塩 醤油 みりん
昆布 鶏がら