

本日の給食

令和4年8月1日(月)
二十四節気⑫大暑(たいしょ)
～8月6日まで



シャインマスカット



おやつ

☆ 鮭三色丼

☆ 小松菜と薄揚げの煮浸し

☆ 豆腐とわかめのみそ汁

- 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

鮭 豆腐 わかめ
うす揚げ 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

いんげん 小松菜

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米

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
酒 砂糖 塩 醤油 みりん