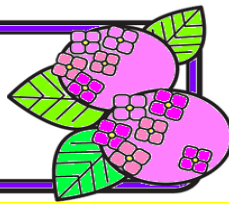




# 本日の給食



令和5年6月19日(月)  
二十四節気(芒種)  
~6月20日まで



## おやつ



## りんご

- ☆田舎寿司
- ☆なすの生姜炒め
- ☆ずわいガニときゅうりの酢の物
- ☆水菜と錦糸玉子のおすまし

- 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】

- 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】

### 赤のお皿

ズワイガニ、玉子、ちりめんじゃこ  
海苔、豆腐、豆乳、ひじき

### 緑のお皿

きゅうり、水菜、筍、人参、枝豆  
なす、生姜、ごぼう、うすいえんどう  
いんげん、玉ねぎ、蓮根

- 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】

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)

### 黄のお皿

米

### 白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節  
昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、酢