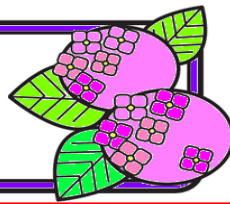




# 本日の給食



令和5年6月23日(金)  
二十四節気(夏至)  
~7月6日まで



☆豚ステーキシャリアンピンソース  
☆こふき芋あおさ和え  
☆水菜のコーンスープ

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

豚肉、あおさ

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

水菜、紫キャベツ、生姜、白ねぎ、レモン  
玉ねぎ、トマト、コーン

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、バター、じゃがいも

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

赤ワイン、白ワイン、ワインビネガー  
酒、塩、醤油、砂糖、コンソメ、鶏がら、酢