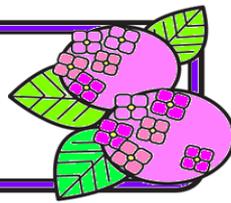




# 本日の給食



令和5年6月26日(月)  
二十四節気(夏至)  
~7月6日まで



## おやつ



## 母恵夢

### ☆天ぷら

(海老 ピーマン いんげん 人参 エリンギ  
きぬさや 蓮根 かんころもち)

### ☆大豆の昆布煮

### ☆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

海老 豆腐 大豆 昆布

#### 緑のお皿

ピーマン 人参 よもぎ かいわれ大根  
いんげん エリンギ きぬさや  
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 もち米 てんぷら粉 油  
さつまいも

#### 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