



# 本日の給食



令和5年7月19日(水)

二十四節気(小暑)

~7月22日まで



## おやつ



## りんご

- ☆ビビンバ丼
- ☆サラダ
- ☆わかめスープ

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

鶏肉、わかめ、玉子

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

豆もやし、みたし、きくらげ、人参  
ほうれん草、キャベツ、かいわれ大根  
きゅうり、芋づる、ゼンマイ、山セリ

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、ごま、ごま油、ラー油

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

鶏がら、コチュジャン、中華スープ  
昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩