



本日の給食



令和5年7月21日(金)

二十四節気(小暑)

~7月22日まで



☆烏賊と小芋煮
 ☆うざく ☆ひじき煮
 ☆万願寺醤油焼き
 ☆かき玉すまし

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

烏賊、玉子
うなぎ、ひじき

緑のお皿

きゅうり、人参、万願寺
かいわれ大根

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、小芋

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