



# 本日の給食



令和5年7月3日(月)

二十四節気(夏至)

~7月6日まで

有機米の日



☆鯖塩焼き

☆ひじき煮

☆玉子焼き

☆平いんげんのごま和え

☆うす揚げと小松菜のみそ汁

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

鯖、うす揚げ、玉子  
ひじき、みそ

## 緑のお皿

人参、ごぼう、平いんげん、小松菜

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、ごま

## 白のお皿

かつお節、さばの節、おしろあじの節  
昆布、酒、みりん、醤油、味噌  
砂糖、塩、胡椒