



# 本日の給食



令和5年7月5日(水)

二十四節気(夏至)

~7月6日まで



## おやつ



## フライドポテト

☆豚肉となすの味噌炒め

☆小松菜と薄揚げの煮びたし

☆えのきとかいわれ大根のおすまし

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

豚肉、薄揚げ、みそ、麴

### 緑のお皿

なす、小松菜、かいわれ大根、えのき  
玉ねぎ、生姜

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、サラダ油

### 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  
砂糖、塩、胡椒