

今日の給食

令和5年8月7日(月)
二十四節気 立秋(りっしゅう)
～8月8日まで



☆ちらしずし
☆ゴーヤのおかか炒め
☆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】

赤のお皿

豆腐 卵 鮭 のり 鰹節 昆布

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

干瓢 いんげん 椎茸 みょうが
ゴーヤ きくらげ うすいえんどう

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

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

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 酢