

# 今日の給食

平成28年7月29日(金)  
二十四節気⑭大暑(たいしょ)  
～8月7日まで



- ☆鰻重
- ☆きゅうりの梅酢和え
- ☆三つ葉と玉子豆腐のすまし汁



- 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**  
うなぎ、卵、玉子豆腐

**緑のお皿**  
みつば、きゅうり、梅

- 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・野菜入-フ・中華入-フ)

**黄のお皿**  
米

**白のお皿**  
かつお・こんぶ