



# 本日の給食



令和元年6月22日(土)  
二十四節気⑩夏至(げし)  
～7月6日まで



☆いなり寿司

☆ひじき煮

☆具だくさんみそ汁

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】

赤のお皿  
うす揚げ、卵  
ひじき、わかめ

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  
白菜、しめじ、にんじん

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、黒ごま

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜入-フ・中華入-フ)

白のお皿  
酒、みりん、酢、かつお、こんぶ、  
乾しいたけ、いわしの煮干し