



# 本日の給食



令和2年8月28日(金)

二十四節気⑭(処暑)

～9月6日まで



- ☆筑前煮
- ☆いんげんのゴマ和え
- ☆西むらの大根・きゅうり漬け
- ☆素麺とかいわれのお吸い物

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  
ちくわ

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  
にんじん、ごぼう、たけのこ  
れんこん、大根、きゅうり  
かいわれ

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、素麺、こんにゃく  
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  
酒、みりん、かつお節、醤油  
さばの節、むしろあじの節、昆布  
食塩、砂糖、つゆ、うま味調味料