

今日の給食

令和3年7月12日(月)
二十四節気⑩小暑(しょうしょ)
～7月21日まで



明太子ふりかけ



- ☆ホッケ塩焼き
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆大根の煮物
- ☆昆布巻き (紅鮭/ニシン)
- ☆オクラいっぱい味噌汁



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

ホッケ、昆布、紅鮭
練、うす揚げ

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

小松菜、大根、オクラ

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

お米

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、むしろあじの節、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌