

今日の給食

令和3年7月26日(月)
二十四節気⑫大暑(たいしょ)
~8月6日まで



☆高野煮合わせ

- ☆高野豆腐 ☆花ぐるま ☆ねじり蒟蒻
- ☆人参 ☆大根 ☆筍 ☆いんげん

☆月揚庵さつまあげとおろし大根

☆出汁巻き玉子

☆味噌汁(うす揚げ・えのき)

- 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
高野豆腐、魚肉、卵、うす揚げ

緑のお皿
にんじん、大根、筍
いんげん、えのき

- 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】

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)

黄のお皿
お米、蒟蒻

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