

本日の給食

令和3年7月28日(水)
二十四節気⑫大暑(たいしょ)
～8月6日まで



- ☆鯖フライ (あおさ衣)
- ☆添え野菜 (サニーレタス・トマト)
- ☆パプリカソテー
- ☆牛すじと蒟蒻の煮込み
- ☆味噌汁 (うす揚げ・大根)

本日のおやつ



バナナ

- 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

鯖、青のり、牛肉

- 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

赤黄パプリカ、ピーマン、トマト
サニーレタス、大根

- 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】

黄のお皿

お米、蒟蒻

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、おしろあじの節
昆布、酒、みりん、醤油、砂糖
塩、胡椒、胡麻、味噌