

# 今日の給食

令和3年7月29日(木)  
二十四節気⑫大暑(たいしょ)  
～8月6日まで



本日のおやつ 



不二家の  
オリンピック応援  
【金と銀タルト】

## ☆豆腐と海老の豆乳煮

## ☆マカロニサラダ

- 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

海老、豆腐、豆乳

- 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

ブロッコリー、舞茸、しめじ、玉ねぎ  
コーン、グリーンピース

- 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、マカロニ

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