

# 本日の給食

令和3年8月25日(水)  
二十四節気⑭処暑(しよしよ)  
~9月6日まで



☆肉豆腐

☆大豆と昆布の旨煮

☆味噌汁 (うす揚げ・わかめ)

★本日のおやつ★



ドーナツ

- 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

牛肉、豆腐、卵、大豆、昆布  
うす揚げ、わかめ

緑のお皿

白菜、玉ねぎ、にんじん  
しめじ、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 力や体温となる【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、糸こんにゃく

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