

今日の給食

令和3年8月2日(月)

二十四節気⑫大暑(たいしょ)

～8月6日まで



- ☆筑前煮
- ☆卵の花
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆出汁巻き玉子
- ☆味噌汁 (豆腐・大根・青ネギ)

- 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
魚肉、卵

- 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
人参、椎茸、筍、インゲン、蓮根、ごぼう
枝豆、ほうれん草、大根、青ネギ

- 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、おから
蒟蒻、胡麻

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