

令和3年8月5日(木)

二十四節気⑫大暑(たいしょ)

本日の給食



スイカ割り
をしました!



- ☆夏祭りメニュー
- ☆お好み焼き
- ☆アメリカンドッグ
- ☆フライドポテト
- ☆おにぎり
- ☆すいか

- ★特製ふりかけ
- ★ちりめん山椒
- ★明太子ふりかけ



- 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

豚肉、卵、ソーセージ

- 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

キャベツ、山芋、玉ねぎ
トマト、りんご、デーツ、西瓜

- 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

小麦粉、お米、天かす

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、鰹エキス、昆布、梅酢
醤油、砂糖、マヨネーズ、ソース