



# 本日の給食



令和4年7月21日(木)

二十四節気⑩小暑(しょうしょ)

～7月22日まで



カルピス&  
フライドポテト



おやつ

## 夏祭りメニュー

☆出汁入りやきそば

☆ソーセージ



- 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 あおさ

- 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

- 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

やきそば

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  
酒 塩 醤油 あご