



本日の給食



令和4年7月19日(火)

二十四節気⑩小暑(しょうしょ)

～7月22日まで



- ☆ 烏賊と小芋の煮物
- ☆ ごぼうと人参の金平
- ☆ 錦糸たまごのおすまし
- ☆ 一口そうめん

おやつ



- 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

烏賊 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

小芋 いんげん たけのこ ごぼう
人参 かいわれ大根 オクラ みょうが

- 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

米 ごま

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 おしろあじの節
酒 砂糖 塩 醤油 あご