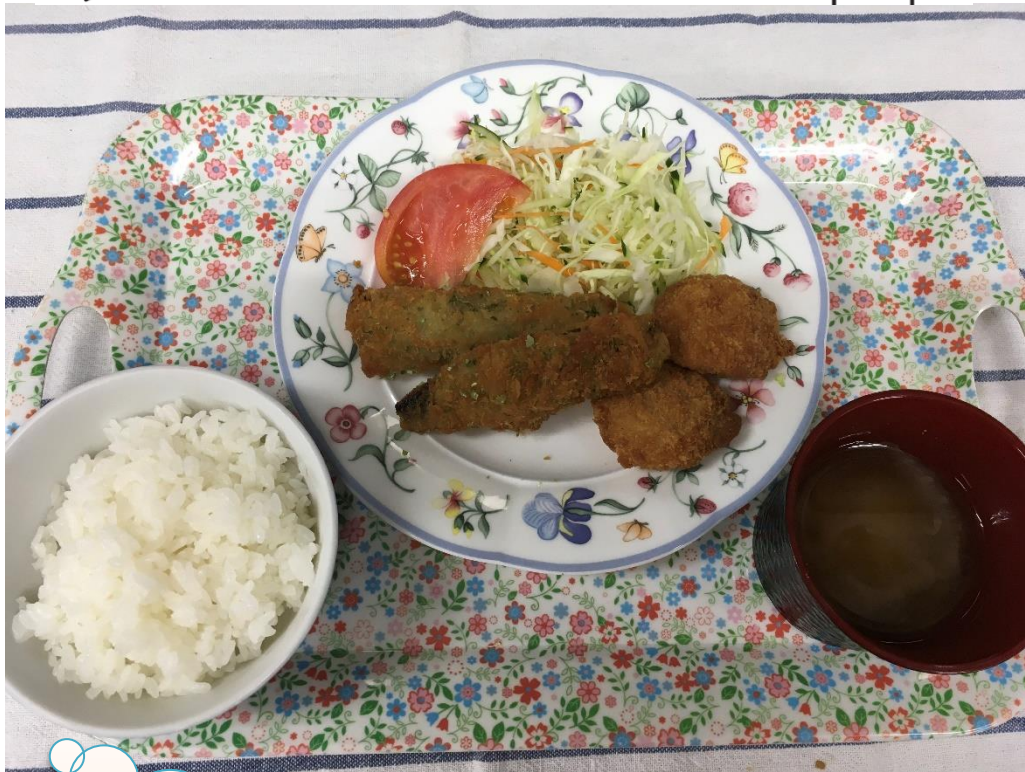


# 本日の給食

令和4年8月10日(水)  
二十四節気⑬立秋(りっしゅう)  
～8月22日まで



## 能登スイカ



おやつ

### ☆フライミックス

(いわしのあおさフライ・チーズ入りミンチカツ)

### ☆サラダ (キャベツ・きゅうり・人参・トマト)

### ☆白菜のみそ汁



とっても  
大きなスイカ!!

- 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

いわし 鶏肉 わかめ  
みそ チーズ フレンチドレッシング

- 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 人参 トマト  
きゅうり あおさ

- 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

米 パン粉

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  
みりん 酒 醤油