

本日の給食

令和4年8月8日(月)
二十四節気⑬立秋(りっしゅう)
～8月22日まで



おやつ



りんご

☆鯖の味噌煮

☆玉子焼き ☆切り干し大根

☆わかめのみそ汁

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

鯖 卵 うす揚げ わかめ みそ

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 切干大根 ごぼう

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

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

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 みりん