

# 本日の給食

令和4年8月9日(火)  
二十四節気⑬立秋(りっしゅう)  
～8月22日まで



おやつ



グレープフルーツ  
&ピンクグレープフルーツ

☆鶏肉と枝豆の炒め煮

☆豚肉とキャベツのマヨソース炒め

☆もやし中華スープ

☆生姜昆布の佃煮

- 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

鶏肉 豚肉 枝豆 昆布

- 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

もやし キャベツ 生姜

- 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 マヨネーズ

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

鶏がら 中華スープ コンソメ 塩 こしょう 酒  
みりん 醤油 ウスターソース とんかつソース