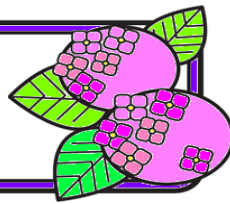
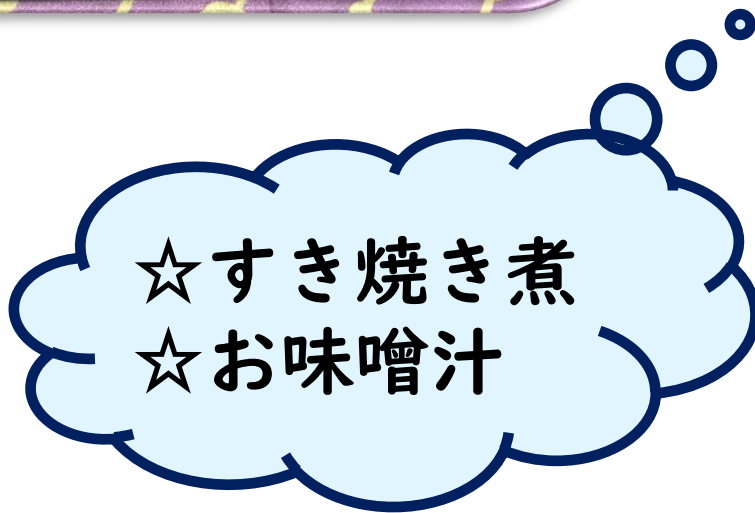




# 本日の給食



令和5年6月30日(金)  
二十四節気(夏至)  
~7月6日まで



- 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】

- 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】

## 赤のお皿

牛肉 うす揚げ  
みそ 豆腐

## 緑のお皿

白菜 玉ねぎ 人参 水菜 もやし  
白ネギ 榎 しめじ カイワレ大根

- 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】

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)

## 黄のお皿

米 糸こんにゃく

## 白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節  
昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩