



# 本日の給食



令和5年7月14日(金)

二十四節気(小暑)

~7月22日まで



## おやつ



## フルーツ ポンチ

☆ ハヤシライス

☆ マカロニポテトサラダ

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

牛肉

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 玉ねぎ 胡瓜 マッシュルーム  
ホールトマト

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 マカロニ マヨネーズ  
じゃがいも

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

ケチャップ ソース 砂糖 醤油 塩  
胡椒 コンソメ ブイヨン  
赤ワイン