



# 本日の給食



令和5年7月24日(月)

二十四節気(大暑)

~8月7日まで



おやつ



プチシュー

- ☆豆腐のきのこあんかけ
- ☆切り干し大根煮
- ☆蒟蒻のみそ田楽
- ☆オクラとうす揚げの味噌汁

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】

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

豆腐 竹輪 うす揚げ みそ

## 緑のお皿

オクラ ねぎ しめじ えのき 玉ねぎ  
切り干しアイコン 人参 牛蒡

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 蒟蒻

## 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、