

本日の給食

令和5年8月4日(金)
二十四節気 立秋(りっしゅう)
～8月8日まで



☆具だくさんそうめん

☆大豆の昆布煮

- 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

玉子、ホワイトロースハム、干し海老
大豆、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

トマト、きゅうり、しいたけ
ねぎ、みかん

- 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

素麺

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

かつお節、さばの節、おしほあじの節
昆布、酒、みりん、濃口醤油、薄口醤油
砂糖、塩