

本日の給食

令和5年8月30日(水)
二十四節気 白露(はくろ)
～9月8日まで



☆さばの塩焼き
☆ひじき煮 ☆玉子焼き
☆豆腐と薄揚げのみそ汁

青森産
嶽きみとうもろこし



- 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
鯖、薄揚げ、豆腐、玉子
ひじき、ちくわ

緑のお皿
ごぼう、人参

- 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・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿
米

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