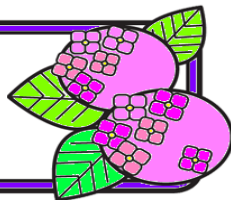




# 本日の給食



令和6年6月14日(金)  
二十四節気(夏至)  
~6月20日まで

## 有機米の日

1~5歳



### おやつ



☆赤魚煮付

☆金平(蓮根、人参、ごぼう)

☆みそ汁(うす揚げ、白ねぎ)

スイカ

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

赤魚 うす揚げ みそ

#### 緑のお皿

ほうれん草 きんぴら ごぼう 人参  
白ねぎ

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 白ごま

#### 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  
しょうが