



# 本日の給食



令和6年7月24日(水)

二十四節気(大暑)

~8月6日まで



☆鰻重 ☆鰻ざく  
 ☆卵の花  
 ☆なすの煮びたし  
 ☆すまし汁

## 米7升完食！！

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

うなぎ 卵 豆腐 枝豆 おから

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

きゅうり ごぼう カイワレ大根  
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】

### 黄のお皿

米

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、むしろあじの節  
醤油、酒、みりん、塩、砂糖  
ざらめ