

# 本日の給食

令和6年8月23日(金)  
二十四節気 白露(はくろ)  
~9月7日まで



## おやつ



- ☆豆腐と海老の豆乳煮
- ☆ひじきご飯
- ☆タラバガニ、レタス、きゅうりの酢の物

- 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

海老、豆腐、豆乳  
ひじき、タラバガニ

- 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

かいわれ大根、しめじ、人参  
えのき、レタス、きゅうり、ごぼう

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【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、酒  
みりん、砂糖、塩、コンソメ、濃口醤油、酢