

# 本日の給食

令和6年8月8日(木)  
二十四節気 立秋(りっしゅう)  
～8月20まで



石川県産近江水産の赤烏賊



- ☆赤烏賊と小芋の煮物
- ☆炊き合わせ(大根 蒟蒻 いんげん)
- ☆大豆昆布煮
- ☆みそしる(薄揚げ わかめ)

- 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

烏賊 大豆 うす揚げ わかめ みそ  
昆布 蒟蒻

- 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

いんげん 大根

- 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 里芋

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、砂糖、塩