



本日の給食

令和7年8月5日(火)

二十四節気 大暑(たいしょ)

～8月6まで



☆麻婆茄子
☆春雨中華サラダ
☆わかめスープ



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

鶏肉 わかめ

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

茄子 人参 たけのこ
玉ねぎ きくらげ

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 春雨 白ごま
黒ごま ごま油

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

中華だし 鶏がら オイスターソース 塩
甜麺醬 豆板醬 花椒辣醬 生姜醬 みりん
青麻辣醬 唐辛子 生姜 酒 醬油 胡椒