



本日の給食



令和7年7月1日（水）

二十四節気（夏至）

～7月6日まで



- ☆ひじきご飯
- ☆具だくさん豚汁
- ☆鶏レバー煮
- ☆南瓜の煮物

おやつ



揚げかきもち

- 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

ひじき 鶏レバー 豚肉 ちくわ
薄揚げ 蒟蒻 味噌

- 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

人参 大根 えのき 青ネギ
しょうが かぼちゃ 牛蒡

- 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
昆布 酒 みりん 砂糖 濃口醤油
薄口醤油