



本日の給食



令和8年7月9日(木)
二十四節気(小暑)
~7月23日まで



☆ 鰯梅しそフライ
☆ サラダ
☆ 味噌汁(薄揚げ オクラ)

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

鰯 薄揚げ 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

梅 しそ サニーレタス トマト
コーン 人参 グリンピース

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 小麦粉 パン粉 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

かつお節 さばの節 むしろあじの節
昆布 酒 みりん 砂糖
塩 胡椒