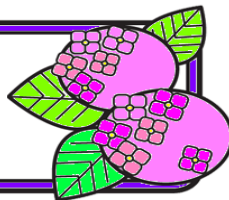




本日の給食



令和8年6月30日（火）
二十四節気 夏至
～7月6日まで



☆七種野菜入り蓮根饅頭

（蓮根、ひじき、枝豆、玉ねぎ、キャベツ、人参
じゃがいも、しいたけ、ごぼう）

☆切り干し大根

☆みそ汁（豆腐、うす揚げ）

おやつ



フライドポテト

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 枝豆 卵白 豆腐
うす揚げ 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

玉ねぎ キャベツ 人参
切り干し大根 ごぼう しいたけ 蓮根

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 じゃが芋 サラダ油

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 おしろあじの節
昆布 酒 薄口醤油 砂糖 塩 みりん