



本日の給食



令和8年7月24日（金）
二十四節気（大暑）
～8月6日まで



☆鯖の味噌焼き
☆きゅうりとカニカマの酢の物
☆大豆のこぶ煮
☆おすまし（白髪ねぎ 豆腐）

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

鯖 大豆 豆腐 味噌 昆布

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

きゅうり 白髪ねぎ 玉ねぎ

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 おしろあじの節
昆布 酒 みりん 砂糖 塩
濃口醤油 薄口醤油 酢