



# 本日の給食



令和8年7月10日（金）  
二十四節気（小暑）  
～7月23日まで



☆肉じゃが  
☆小松菜のお浸し  
☆味噌汁（えのき しめじ 九条ねぎ）

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

牛肉 ちくわ 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 人参 いんげん えのき  
しめじ 小松菜 九条ねぎ

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 じゃが芋

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  
薄口醤油 濃口醤油