



本日の給食



令和8年7月22日（火）
二十四節気（小暑）
～7月23日まで



☆鶏すき丼
☆桜海老と小松菜の炒め
☆にゅう麺

- 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

鶏肉 桜海老

- 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

白ねぎ 小松菜 糸こんにゃく
えのき しめじ 梅酢生姜

- 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 素麺 すき焼き麩

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
濃口醤油 薄口醤油 胡椒 貝柱