



本日の給食



令和8年7月15日（水）

二十四節気（小暑）

～7月23日まで



おやつ



りんご

☆ビビンバ丼（味付けご飯）
☆春雨サラダ
☆わかめ中華スープ

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

鶏ミンチ わかめ たまご

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

ほうれん草 大豆もやし 人参
きくらげ 芋つる せんまい
ごぼう きゅうり

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 白ゴマ

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

鶏がらスープ 中華スープ 砂糖 塩
酒 薄口醤油 みりん 昆布 酢