



本日の給食



令和8年7月8日(水)

二十四節気(小暑)

～7月23日まで



- ☆スペイン風オムレッツ
- ☆あさりのパスタ
- ☆パプリカのソテー
- ☆パンプキン豆乳スープ



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

卵 あさり 枝豆
豆乳 ベーコン

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

トマト きゅうり レタス
玉ねぎ パプリカ(赤黄緑)
ほうれん草 かぼちゃ

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 じゃがいも スパゲッティ

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

コンソメ 醤油 塩 胡椒 みりん
鶏がら 白ワイン 砂糖 酒