



本日の給食



令和8年7月3日（金）

二十四節気（夏至）

～7月6日まで



おやつ



無添加クラッカー
クリームチーズ

- ☆烏賊と小芋の煮物
- ☆ピーマンとじゃこの炒め
- ☆レバーとこんにゃくの煮物
- ☆みそ汁（しめじ、青ねぎ、うす揚げ）

- 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

烏賊 鶏レバー うす揚げ
ちりめんじゃこ 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

ピーマン 青ねぎ しめじ
いんげん こんにゃく

- 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 小芋 サラダ油

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 濃口醤油
薄口醤油