



本日の給食



令和8年7月29日（水）
二十四節気（大暑）
～8月6日まで



☆豆腐と海老の豆乳煮 ☆和風ポテトサラダ

- 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

豆腐 豆乳 枝豆 海老
ハム

- 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

ブロッコリー オクラ

- 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 マヨネーズ
片栗粉

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 コンソメ 白ワイン 砂糖
塩 胡椒 酒