



本日の給食



令和8年7月14日（火）
二十四節気（小暑）
～7月23日まで



おやつ



西瓜

☆牛肉とキャベツの
マヨネーズ炒め
☆さつま芋煮
☆味噌汁(オクラ 麩)

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

牛肉

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

キャベツ ピーマン 人参
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 さつま芋 麩 油
マヨネーズ

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 おしろあじの節
昆布 酒 みりん 砂糖 塩
ウスターソース 薄口醤油
とんかつソース