



本日の給食



令和8年7月28日（火）
二十四節気（大暑）
～8月6日まで



☆青椒肉絲
☆揚げ餃子
☆たまご中華スープ

- 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

牛肉 豚肉 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

ピーマン キャベツ もやし にんにく
筍 生姜 白ネギ

- 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 餃子の皮 油 ごま油 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

鶏ガラ 中華スープ 甜麺醬 濃口醤油
砂糖 酒 みりん 塩 胡椒
オイスターソース