



今日の給食



令和8年7月30日（木）
二十四節気（大暑）
～8月6日まで



☆ミートコロッケ

☆添え野菜

トマト、きゅうり、キャベツ

☆ミックスベジタブルソテー

☆みそ汁（わかめ、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

牛肉 わかめ 大豆
うす揚げ みそ

- 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 トマト きゅうり 玉ねぎ
コーン 人参 グリーンピース

- 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 小麦粉
パン粉 サラダ油 マーガリン

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 薄口醤油 砂糖 塩
胡椒 白ワイン フレンチドレッシング