



本日の給食

令和 8年 8月 19日 (水)
二十四節気 (立秋)
~ 8月 22日 まで



☆ローストビーフ丼【味付きごはん】
☆ごまドレミックスサラダ
☆みそ汁(麩 ねぎ)

- 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 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

ほうれん草 かいわれ ねぎ 赤ラディッシュ
レタス 白菜 大根 レッドキャベツ 人参
玉ねぎ にんにく 生姜

- 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 麩 オリーブオイル
胡麻ドレッシング

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 赤ワイン 胡椒
濃口醤油 塩 砂糖