



本日の給食

令和 8年 8月 18日 (火)
二十四節気 (立秋)
~ 8月 22日 まで



☆中華あんかけそば
☆もやしときゅうりの中華サラダ
☆中華コーンスープ

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

豚肉 えび かまぼこ 貝柱

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 玉ねぎ
もやし 木耳 きゅうり しめじ

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

揚げ麺 白ゴマ 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

鶏がら 中華スープ 濃口醤油 砂糖 塩
酒 みりん 酢 こしょう ラー油