



本日の給食

令和8年8月21日（金）
二十四節気（立秋）
～8月22日まで



☆鰯フライ

☆ピーマンともやし炒め

☆添えサラダ（キャベツ、トマト）

☆コンソメコーンたまごスープ

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

鰯 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

キャベツ もやし トマト
コーン ピーマン きゅうり

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 小麦粉 パン粉 サラダ油

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 コンソメ 酒
塩 薄口醤油