



本日の給食

令和 8年 8月 26日 (水)
二十四節気 (処暑)
~9月7日まで



- ☆赤魚の煮つけ
- ☆長芋と胡瓜の酢の物
- ☆小松菜と薄揚げの煮浸し
- ☆味噌汁(しめじ わかめ)

- 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

赤魚 薄揚げ 味噌 わかめ

- 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

小松菜 胡瓜 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

米 長芋

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
濃口醤油 塩 砂糖 米酢