



本日の給食

令和 8年 8月 24日 (月)
二十四節気 (処暑)
~9月7日まで



☆ちらし寿司

☆金平蓮根

☆鶏肝こんにゃく煮

☆おくらとえのきのおすまし

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

えび 鶏肝 たまご 桜でんぶ

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

蓮根 人参 えのき たけのこ
おくら いんげん しいたけ

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 こんにゃく 黒ごま

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

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 酢