



# 本日の給食

令和 8年 8月 6日 (木)  
二十四節気 (大暑)  
～ 8月 6日まで



☆ぶりの照り焼き ☆だし巻き卵  
☆万願寺炒め  
☆おすまし (豆腐 かいわれ)

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

ぶり 豆腐 玉子

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

万願寺 かいわれ

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 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

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  
砂糖 塩