



本日の給食

令和 8年 8月 28日 (金)
二十四節気 (処暑)
~9月7日まで



☆鰻重

☆だし巻き

☆鰻ざく

☆ゴーヤとちくわの炒め物

☆お吸い物 (豆腐 カイワレ)

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

鰻 たまご 豆腐 ちくわ

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

ゴーヤ きゅうり 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

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
薄口醤油 濃口醤油 酒 みりん 塩 砂糖
赤酒 酢