



本日の給食

令和 8年 8月 31日 (月)
二十四節気 (処暑)
~9月7日まで



- ☆千草焼き
- ☆桜海老と小松菜炒め
- ☆金平ごぼう
- ☆みそ汁 (わかめ、薄揚げ)

- 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

鶏肉 桜海老 わかめ
うす揚げ みそ

- 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 人参 えのき しいたけ
ごぼう 蓮根 玉ねぎ

- 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 白ごま 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
薄口醤油 濃口醤油 酒 みりん 塩 砂糖
貝柱エキス