

2026.7.16

【今日の給食】

ごはん・牛乳・あじフライ・ボイルドキャベツ・みそしる



今日は、夏が旬の魚「あじ」のフライです。

もうすぐ夏休みが始まりますが、今日の給食のように、おもにエネルギーのもとになるごはん・パン・麺などの「黄の食べ物」、おもに体を作るもとになる肉・魚・卵などの「赤の食べ物」、おもに体の調子を整える野菜やくだものなどの「緑の食べ物」をそろえてバランスよく食べられるといいですね。