

# 今日の給食

平成30年2月24日(土)  
二十四節気②雨水(うすい)  
～3月5日まで



## 橋波弁当

- ☆ハンバーグ ☆わかめご飯
- ☆玉子焼き ☆フロッコリー
- ☆コンソメスープ

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

豚肉、牛肉、卵、わかめ

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

人参、玉ねぎ、フロッコリー

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

### 黄のお皿

米、白ごま

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

### 白のお皿

コンソメ