

# 本日の給食

令和3年2月15日（月）  
二十四節気①(立春)  
～2月18日まで



- ☆ シルバー照焼
- ☆ なます
- ☆ ほうれん草の胡麻和え
- ☆ ワカメとうす揚げの味噌汁

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

シルバー（銀ヒラス）、  
わかめ、うす揚げ

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

大根、金時人参、ほうれん草

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

お米

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、むしろあじの節、昆布、  
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、胡麻、  
酢、味噌