

# 本日の給食

令和3年3月11日（木）  
二十四節気③(啓蛰)  
～3月20日まで



## 本日のおやつ



- ☆肉じゃが
- ☆小松菜とうす揚げの煮浸し
- ☆キュウリとかいわれ大根の酢の物
- ☆オクラの味噌汁

- 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】

- 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】

### 赤のお皿

牛肉、うす揚げ

### 緑のお皿

にんじん、玉ねぎ、いんげん、  
椎茸、小松菜、きゅうり、  
かいわれ大根、おくら

- 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】

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)

### 黄のお皿

お米、うどん、  
糸こんにゃく、じゃがいも

### 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、  
酢、味噌