

# 本日の給食

令和3年3月17日（水）  
二十四節気③(啓蟄)  
～3月20日まで



本日のおやつ  
ヌガー



- ☆鰻重
- ☆水菜と焼きうす揚げのお浸し
- ☆奈良漬
- ☆お吸い物

- 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

鰻、うす揚げ、豆腐、卵

## 緑のお皿

水菜、かいわれ大根、オクラ

- 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

## 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、はさめず、  
砂糖、塩、胡椒