

# 本日の給食

令和3年3月6日（土）  
二十四節気③(啓蟄)<sup>けいちつ</sup>  
～3月20日まで



## 本日のおやつ



牛乳

### ☆橋波弁当

- ☆コロッケ
- ☆ウインナー（ボイル）
- ☆卵焼き
- ☆いんげんの胡麻和え
- ☆トマト
- ☆ご飯（鮭、胡麻）

### ☆菜の花のコンソメスープ

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】

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

鮭、ウインナー、卵

#### 緑のお皿

トマト、いんげん、  
菜の花、じゃがいも

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、胡麻

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、鶏がら、酒、みりん、  
醤油、砂糖、塩、胡椒