



# 本日の給食



令和3年4月17日(土)  
二十四節気⑥穀雨(こくう)  
~5月5日まで



## ☆焼肉ライスバーガー ☆レタスの昆布サラダ ☆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、昆布

### 緑のお皿

レタス、きゅうり、オレンジ

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、砂糖、塩、胡椒、味噌