

# 本日の給食

令和3年4月1日（木）  
二十四節気⑥穀雨（こくう）  
～5月5日まで



本日のおやつ  
グレープフルーツ



☆桜海老とほうれん草のパスタ  
☆ツナとレタスのサラダ  
☆豆乳スープ

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】

赤のお皿

桜海老、ツナ、大豆、豆乳

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

ほうれん草、レタス、トマト、ひよこ豆、  
青えんどう豆、レッドキドニー

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】

黄のお皿

パスタ、オリーブオイル

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、白ワイン