



# 本日の給食



令和4年2月1日（火）  
二十四節気②(雨水)  
～3月4日まで

## 有機米の日



## 東京浅草



日本3大どらやきのひとつ  
亀十のどらやき

- ☆北海道産銀鮭の塩焼き
- ☆ほうれん草のごま和え
- ☆れんこんのきんぴら
- ☆えのきとうす揚げのみそ汁

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】

### 赤のお皿

銀鮭、うす揚げ

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、れんこん  
えのき

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

米、白ごま

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

### 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