

# 本日の給食

令和4年2月21日(月)  
二十四節気②(雨水)  
~3月4日まで



おやつ



パティシエ特製

★苺のパンナコッタ★  
いちごのジュレと  
シャンティーシヨコラ添え

☆あんこの唐揚げ  
☆切干大根煮  
☆卯の花  
☆味噌汁(豆腐・うす揚げ)

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

あんこ、おから、豆腐、うす揚げ  
枝豆

## 緑のお皿

レタス、かいわれ大根、切干大根、  
にんじん、ごぼう、青ネギ

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】

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)

## 黄のお皿

米、米粉、片栗粉

## 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、味噌