

# 本日の給食

令和4年3月10日（木）  
二十四節気③(啓蟄)  
～3月20日まで



## 本日のおやつ

ホワイトチョコレートの  
ムースケーキ



パティシエ  
特製

- ☆北海道ホタテの唐揚げ 藻塩入り
- ☆甘海老の唐揚げ
- ☆マカロニの  
フレンチドレッシング和え（トマトベース）
- ☆味噌汁(舞茸・オクラ)

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

ホタテ、甘海老  
生クリーム、もずく

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

レタス、きゅうり、トマト  
オクラ、舞茸

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、片栗粉、マカロニ  
フレンチドレッシング

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

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、味噌、塩、胡椒