

# 本日の給食

令和4年3月22日（火）  
二十四節気④(春分)  
～4月4日まで

初物  
うすいえんどう



☆ビーフストロガノフ  
☆大根とカイワレ大根の  
ごまドレッシングサラダ  
☆キャベツコンソメスープ

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】

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

## 緑のお皿

うすいえんどう、玉ねぎ、マッシュルーム  
エリンギ、大根、カイワレ大根、キャベツ

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・野菜スープ・中華スープ)

## 黄のお皿

米、小麦粉、バター  
胡麻、サラダ油

## 白のお皿

鶏がら、コンソメ、赤ワイン、トマト缶  
ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、酢  
砂糖、酒、みりん、醤油、塩、胡椒