

# 本日の給食

令和4年3月26日（土）  
二十四節気④(春分)  
～4月4日まで



## おやつ



☆巻きずし  
☆いなりずし  
☆豆腐のすまし汁

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

卵、高野豆腐、のり、あげ豆腐、かにかまぼこ、さくらでんぶ

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

きゅうり、ねぎ、かんぴょう

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、黒ごま

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、塩