

# 本日の給食

令和4年3月29日（火）  
二十四節気④(春分)  
～4月4日まで



## おやつ



- ☆ハムカツ
- ☆ファルファツレの  
シーザードレッシング和え
- ☆大根とうす揚げのみそ汁
- ☆三色パプリカのソテー

- 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

ハム、うすあげ、チーズ、卵

- 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

キャベツ、きゅうり、ピーマン  
黄パプリカ、赤パプリカ、大根

- 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、オリーブオイル  
パン粉、小麦粉

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、胡椒、  
白ワイン