

# 本日の給食

令和3年3月2日（水）  
二十四節気②(雨水)  
～3月4日まで

低年齢用



自家製  
タルタル  
ソース

## ☆フライミックス

(北海道トマトのクリームコロッケ、  
サーモンフライ、鶏の唐揚げ)

## ☆もやし炒め

## ☆味噌汁(オクラ、麩)

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

鮭、鶏肉、卵  
牛乳

### 緑のお皿

キャベツ、トマト、もやし、オクラ  
レモン 玉ねぎ

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

お米、小麦粉、パン粉  
麩、ごま油

### 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  
マヨネーズ、白ワイン、こしょう