

# 本日の給食

令和4年3月30日（水）  
二十四節気②(雨水)  
～3月4日まで



低年齢用



☆ミートドリア  
☆ポテトサラダ  
☆パンプキンビーンズスープ

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】

## 赤のお皿

鶏肉、チーズ 生クリーム 大豆 ひよこ豆  
青えんどう豆 レッドキドニー

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

玉ねぎ 人参 エリンギ トマト  
レタス ジャがいも きゅうり  
かぼちゃ

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

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

みりん 醤油 砂糖 塩 ウスターソース  
とんかつソース ケチャップ 酒  
赤ワイン、こしょう コンソメ 鶏ガラ  
マヨネーズ