

# 本日の給食

令和3年3月4日（金）  
二十四節気②(雨水)  
～3月4日まで

低年齢用



おやつ

バナナ



岩泉ヨーグルト使用

- ☆ミートスパゲティ
- ☆りんごときゅうりの  
ヨーグルトシーザーサラダ
- ☆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】

## 赤のお皿

鶏肉、粉チーズ  
ヨーグルト

- 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  
バジル グリンピース コーン  
りんご きゅうり

- 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

パスタ・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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

## 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