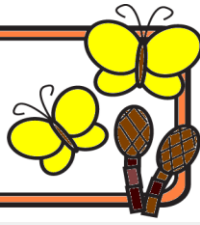


# 本日の給食



令和4年4月23日(土)  
二十四節気⑧穀雨(こくう)  
~5月4日まで



☆ロールキャベツ

☆おかかとのりごまおむすび 

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、かつおぶし、のり

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、にんじん、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 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、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

酒、みりん、醤油、砂糖  
塩、胡椒、鶏ガラ、コンソメ