



# 本日の給食



令和4年5月6日(金)  
二十四節気⑨立夏(りっか)  
~5月20日まで



## ハラダのラスク



☆ホワイトスープスパゲティ

☆レタスとトマトの人参サラダドレッシング

☆えんどう豆のさやソテー

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】

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

鶏肉、牛乳

### 緑のお皿

トマト、レタス、玉ねぎ、しめじ  
グリーンピース、にんじん、コーン

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・野菜スープ・中華スープ)

### 黄のお皿

スパゲッティ、小麦粉

### 白のお皿

鶏がら、コンソメ  
塩、胡椒、白ワイン