

# 本日の給食

令和4年5月12日(金)  
二十四節気⑨立夏(りっか)  
~5月20日まで



☆かき揚げ天井  
☆大根煮  
☆うす揚げとえのきのみそ汁



- 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**  
えび、うす揚げ、卵黄

**緑のお皿**  
大根、グリンピース、うすいえんどうのうす皮、えのき、舞茸、玉ねぎ、人参

- 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】

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**  
米、じゃがいも、小麦粉

**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