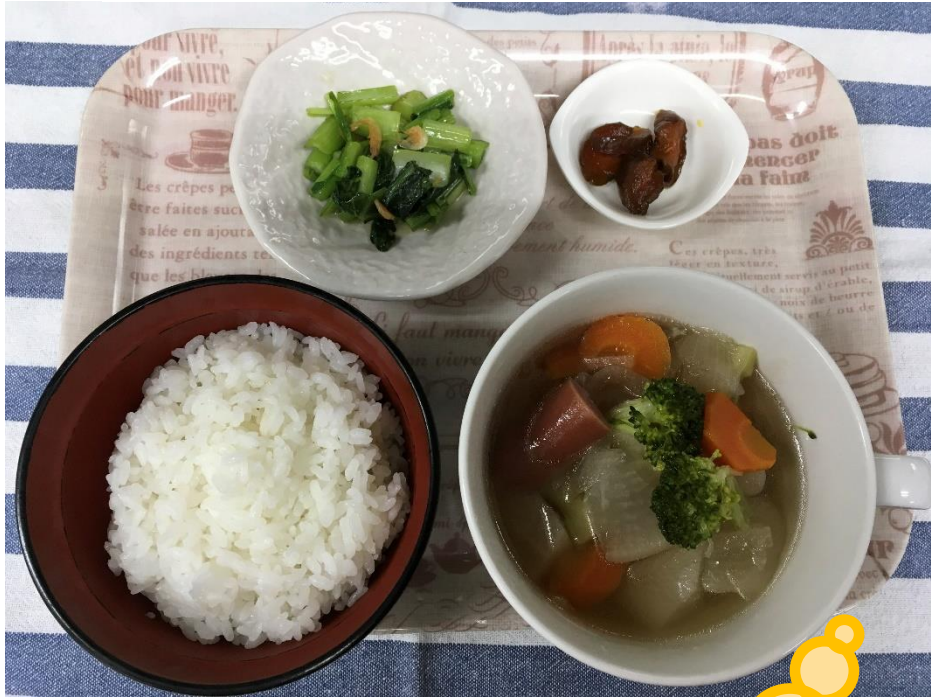


# 本日の給食

令和4年5月23日(月)  
二十四節気⑩小満(しょうまん)  
～6月5日まで



## ☆和風ポトフ ☆桜海老の小松菜の炒め物

- 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**  
ソーセージ、桜海老

- 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**  
大根、人参、ブロッコリー  
玉ねぎ、小松菜

- 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

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**  
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