

# 本日の給食

令和5年2月16日(木)  
二十四節気⑳(立春)  
～2月18日まで



## とらやの羊羹



## おやつ

- ☆ぶりの照り焼き
- ☆高野煮
- ☆大根とうす揚げの煮物
- ☆わかめと大根葉のみそ汁

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】

**赤のお皿**  
ぶり、うす揚げ  
高野豆腐、わかめ、みそ

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、大根葉

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**  
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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

**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