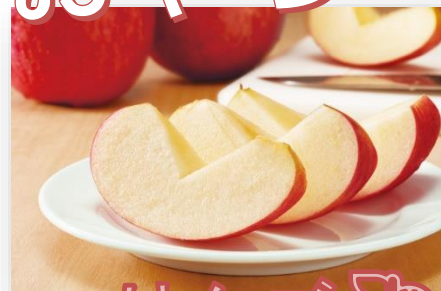


# 本日の給食

令和5年2月20日(月)  
二十四節気④(雨水)  
～3月6日まで

## おやつ



## りんご



- ☆鰻ちらし寿司
- ☆大豆の昆布煮
- ☆たけのことじゃこの炒り煮
- ☆豆腐と水菜とかいわれのおすまし

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

鰻、豆腐、海苔、大豆  
じゃこ、昆布、卵、高野豆腐

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

蓮根、たけのこ、いんげん、くわい  
きゅうり、水菜、かいわれ大根

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、酢