

# 本日の給食

令和5年2月3日(金)  
二十四節気⑳(大寒)  
～2月3日まで



## 節分

- ☆恵方巻
- ☆かまぼこと豆腐のおすまし
- ☆いわしの甘露煮
- ☆大豆の昆布煮



## おやつ



- 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

卵、大豆、鯛、高野豆腐、海苔  
紅白かばぼこ、鯛でんぶ、昆布

### 緑のお皿

しいたけ、かんぴょう  
かいわれ大根、三つ葉

- 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】

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

### 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