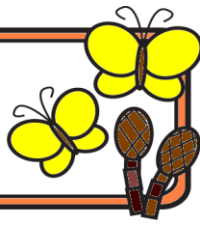


# 本日の給食



令和5年4月14日(金)  
二十四節気(清明)  
~4月19日まで



## おやつ



☆烏賊ご飯

☆里芋とにんじんさつまちゃんの炊き合わせ

☆蓮根のきんぴら

☆うす揚げと豆腐とえのきのみそ汁

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

烏賊、豆腐、うす揚げ  
魚すり身、みそ

緑のお皿

大根、えのき、蓮根、ほうれん草

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、里芋、白ごま

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