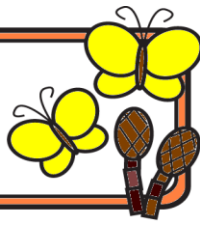


# 本日の給食



令和5年4月5日(水)

二十四節気(清明)

~4月19日まで



## おやつ



## バナナ

- ☆根菜煮
- ☆ひじき煮
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆豆腐のみそ汁

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

竹輪、豆腐、うす揚げ  
みそ、ひじき

### 緑のお皿

人参、たけのこ、ごぼう  
小松菜、蓮根

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】

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、こんにゃく

### 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