

# 本日の給食

令和6年2月16日(金)  
二十四節気(立春)  
~2月18日まで



## ☆和風ポトフ ☆サラダ

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  
ソーセージ

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 人参 しめじ  
玉ねぎ トマト キャベツ  
紫キャベツ

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  
ホワイトフレンチドレッシング

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、コンソメ  
むしろあじの節 昆布、酒、みりん、醤油、  
砂糖、塩、白ワイン