

# 本日の給食

令和6年3月11日（月）  
二十四節気(啓蟄)  
～3月19日まで

## 有機米の日



☆ひじきハンバーグ  
☆野菜サラダ  
☆みそ汁（豆腐、うす揚げ）

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

鶏肉、ひじき、うす揚げ  
卵、豆腐、みそ

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

キャベツ、紫キャベツ、玉ねぎ  
トマト、コーン、グリーンピース  
人参、ごぼう

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、サラダ油、パン粉

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）

### 白のお皿

かつお節、さばの節、おしろあじの節、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒