

# 今日の給食

平成31年2月26日(火)  
二十四節気④雨水(うすい)  
~3月4日まで



## おやつ



## 奄美のたんかん

## 1.2歳児



- ☆ 変わり牛丼
- ☆ おから
- ☆ ミニうどん

- 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

牛肉、おから、天かす、ちくわ

- 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

いんげん、人参、白菜、枝豆

- 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、うどん、糸こんにゃく

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、こんぶ、酒、みりん