

# 今日の給食

平成31年2月5日(水)  
二十四節気③立春(りっしゅん)  
~2月18日まで



金沢近江市場直送  
甘エビ

1.2歳児

- ☆さんまの蒲焼丼
- ☆信田巻き炊き合わせ
- ☆甘エビの味噌汁



- 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】

赤のお皿  
さんま、甘エビ、うす揚げ、  
平天

- 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  
人参、いんげん、大根葉、  
しいたけ

- 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、麩、ごま、小芋

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜入-フ°・中華入-フ°)

白のお皿  
酒、みりん、味噌、かつお、こんぶ、  
乾しいたけ、いわしの煮干し、醤油