

# 今日の給食

0.1.2.3歳

4.5歳

令和2年3月10日(火)

二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)

~3月20日まで



## 今日のおやつ 奄美のたんかん



- ☆手羽元のやわらか煮
- ☆人参とかいわれ大根の  
ちりめんじゃこサラダ
- ☆うす揚げとわかめの味噌汁

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

鶏肉、ちりめんじゃこ  
うす揚げ

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、チンゲン菜、  
人参、かいわれ大根

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、わかめ

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°・中華入°)

### 白のお皿

酒、みりん、かつお、昆布、味噌、  
乾しいたけ、いわしの煮干し、米酢