



# 本日の給食



令和2年5月8日(金)  
二十四節気⑦立夏(りっか)  
~5月20日まで



## 「鮭弁当」

今日のおやつ

- ☆鮭
- ☆錦糸卵
- ☆菜の花の胡麻和え
- ☆きんぴらごぼう
- ☆清見オレンジ



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】

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】

### 赤のお皿

鮭、卵、うす揚げ

### 緑のお皿

菜の花、ごぼう、人参、  
キャベツ、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】

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)

### 黄のお皿

米、ごま

### 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