



# 本日の給食



令和3年5月22日（土）  
二十四節気⑧小満（しょうまん）  
～6月5日まで



☆お好み焼き

☆添え野菜（トマト、ブロッコリー）

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

卵、豚肉

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、ねぎ  
トマト、ブロッコリー

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

小麦粉、天かす

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

醤油、砂糖、塩、胡椒、ベーキングパウダー  
明太マヨネーズ、マヨネーズ、ソース