



# 本日の給食



令和3年5月24日（月）  
二十四節気⑧小満（しょうまん）  
～6月5日まで



## 本日のおやつ

バナナ



- ☆穴子天丼
- ☆大根 牛肉煮
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆しらす大根おろし
- ☆お吸い物



- 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

穴子、しらす、魚肉  
牛肉、うす揚げ

### 緑のお皿

蓮根、人参、ごぼう、茄子  
下仁田ネギ、大根、えのき、小松菜

- 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

お米、さつま芋、こんにゃく

### 白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布  
酒、みりん、**はさめず醤油 (こいいろ)**  
砂糖、塩、胡椒

