



# 本日の給食



令和3年5月29日 (土)  
二十四節気⑧小満 (しょうまん)  
～6月5日まで



☆巻寿司  
☆いんげんの胡麻和え  
☆味噌汁  
☆みかん

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、桜でんぶ、高野豆腐

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

いんげん、椎茸、干瓢、みかん

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】  
第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

## 黄のお皿

お米、麩

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

## 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、醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌