

# 本日の給食

令和4年2月16日(水)  
二十四節気②(雨水)  
~3月4日まで



手作り豆乳プリン



おやつ

☆焼肉  
☆きのこソテー  
☆添え野菜  
☆わかめスープ

- 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

牛肉

- 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

玉ねぎ、キャベツ、レタス、トマト  
にんじん、グリーンピース  
エリンギ、えのき、わかめ、りんご

- 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、じゃがいも、胡麻  
フレンチドレッシング、  
フォアグラバター

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

鶏がら、中華スープ、薄口醤油、濃口醤油  
砂糖、ケチャップ、ウスターソース、酒  
岩塩、胡椒、コチュジャン、赤味噌、赤ワイン