

# 本日の給食

令和4年2月7日(月)  
二十四節気②(雨水)  
~3月4日まで



☆中華丼      ☆春巻  
☆トマトと春雨中華サラダ  
☆とうもろこしの白湯スープ

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】

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

豚肉、いか、えび

### 緑のお皿

白菜、玉ねぎ、きくらげ、しいたけ、エリンギ  
金時人参、とうもろこし、白ネギ、トマト

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、春雨、片栗粉

### 白のお皿

鶏がら、酒、みりん、しょうゆ、  
中華だし、塩、胡椒、砂糖