

# 今日の給食

令和4年3月11日（金）  
二十四節気③(啓蟄)  
～3月20日まで



## 本日のおやつ



【丹波産】  
マドレーヌ、パウンドケーキ

☆すき焼き煮  
☆切干大根煮  
☆かきたま汁

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、豆腐、卵、薄揚げ

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

白菜、玉ねぎ、白ネギ  
切干大根、人参、ごぼう、しめじ、えのき

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、糸こんにゃく

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

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