

# 本日の給食

令和3年3月3日 (木)  
二十四節気②(雨水)  
~3月4日まで



## 本日のおやつ



さくら蒸しパン

☆ひなちらし寿司  
☆甘海老の唐揚げ  
☆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

海老、甘海老、蛸、かまぼこ、卵  
高野豆腐、海苔、でんぶ

### 緑のお皿

菜の花、絹さや、筍、椎茸  
生姜、かいわれ大根

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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

### 黄のお皿

お米、片栗粉

### 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、酢