

# 本日の給食

令和4年4月21日(木)  
二十四節気⑧穀雨(こくう)  
～5月4日まで



☆大阪セット😊  
(お好み焼き・たこ焼き)  
☆豆腐とうす揚げ  
のみそ汁

りんごヨーグルト

岩泉ヨーグルト使用

- 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

豚肉、たこ、卵、豆腐  
うす揚げ、マヨネーズ

- 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

キャベツ、ブロッコリー

- 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

小麦粉

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、塩