

# 本日の給食

令和4年5月16日(月)  
二十四節気⑨立夏(りっか)  
~5月20日まで



- ☆ 鮭玉丼
- ☆ 豆腐とうす揚げのみそ汁
- ☆ たけのこ煮
- ☆ 山芋とかいわれ大根の酢の物

- 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

鮭、卵、豆腐、うす揚げ  
ちりめんじゃこ

## 緑のお皿

いんげん、たけのこ、山芋  
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 力や体温となる【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

## 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