

# 本日の給食

令和5年2月13日(月)  
二十四節気⑳(立春)  
～2月18日まで



おやつ



りんご

- ☆鯖の塩焼き
- ☆ひじきの煮物
- ☆だし巻き卵
- ☆うす揚げと豆腐の味噌汁

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】

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

鯖 卵 ひじき 味噌 うす揚げ  
豆腐 竹輪

### 緑のお皿

牛蒡 人参

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

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、