

# 本日の給食

令和5年2月22日(水)  
二十四節気④(雨水)  
～3月6日まで



- ☆筑前煮
- ☆枝豆入りおから煮
- ☆玉子焼き
- ☆おくらとえのきのみそ汁

- 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

鶏肉、卵、おから、うす揚げ  
竹輪、枝豆、みそ

### 緑のお皿

人参、金時人参、筍、しいたけ  
ごぼう、おくら、えのき、蓮根

- 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

米、こんにゃく

### 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