

# 本日の給食

令和5年2月9日(木)  
二十四節気②(立春)  
～2月18日まで



おやつ



たこやき

☆肉団子酢豚

☆春雨サラダ

☆押し麦とえのきの中華スープ



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

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

人参、玉ねぎ、ピーマン  
たけのこ、しめじ、きくらげ、きゅうり

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】

黄のお皿

米、押し麦、春雨、黒ごま

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

酒、みりん、醤油、砂糖、塩  
胡椒、鶏がら、酢、ケチャップ  
オレンジジュース