

# 本日の給食

令和5年3月16日(木)  
二十四節気⑤(啓蟄)  
~3月20日まで



☆ビーフサイコロフライ  
☆フジッリミートソース  
☆豆腐と白ネギのみそ汁

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】

## 赤のお皿

牛肉、ひき肉、豆腐

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

白ネギ、サニーレタス  
トマト、きゅうり、マッシュルーム

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、フジッリ、パン粉、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、砂糖、塩、ウスターソース  
トマトケチャップ、赤ワイン