

# 本日の給食

令和6年2月20日(火)  
二十四節気(雨水)  
～3月4日まで



☆手羽元と小芋煮

☆大根煮

☆玉子焼き

☆みそ汁 (わかめ、えのき)

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、わかめ、たまご、みそ

## 緑のお皿

小芋、大根、えのき、いんげん

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

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)

## 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