

# 本日の給食

令和6年2月9日(金)  
二十四節気(立春)  
~2月18日まで



☆豆腐玉子丼  
☆もやしのナムル風  
☆ブロッコリーのおかかあえ  
☆すまし汁(オクラ あおさ)  
☆椎茸と茎わかめの佃煮

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

豆腐 卵 あおさ 茎わかめ かつお節

## 緑のお皿

人参 もやし 椎茸  
ブロッコリー オクラ

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 片栗粉

## 白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあ  
じの節 砂糖  
昆布、酒、みりん、塩、