

# 本日の給食

令和6年4月15日(月)  
二十四節気(穀雨)  
~4月19日まで

## 有機米の日



- ☆ 鯖の塩焼き
- ☆ ほうれん草のごま和え
- ☆ たけのこ煮
- ☆ 出汁巻き玉子
- ☆ みそ汁(わかめ、おくら)

- 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

鯖、わかめ、卵

### 緑のお皿

おくら、ほうれん草、たけのこ

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【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、みそ、ごま

### 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、濃口醤油、薄口醤油  
砂糖、塩