



# 本日の給食



令和6年4月16日(火)

二十四節気(穀雨)

~4月19日まで



## おやつ



☆八宝菜(白菜、豚肉、人参、玉ねぎ、しめじ、きくらげ、たけのこ)

☆春雨サラダ

☆焼売の揚げ物

☆金華火腿の中華スープ

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、卵、ロースハム

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

白菜、人参、たけのこ、かいわれ大根、きゅうり、しめじ、きくらげ

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】

### 黄のお皿

米、白ごま、焼売の皮、ごま油、キャノーラ油

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

金華火腿スープ、鶏がらスープ、中華だし、オイスターソース、米酢、砂糖、塩