

# 本日の給食

令和7年2月28日(金)

二十四節気(雨水)

～3月4日まで



☆肉じゃが  
☆小松菜と竹輪の煮浸し  
☆玉子焼き  
☆みそ汁 (うす揚げ、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

牛肉 卵 うす揚げ  
竹輪 みそ

## 緑のお皿

じゃがいも 人参 いんげん  
小松菜 えのき

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 系こんにやく

## 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 砂糖 塩  
濃口醤油 薄口醤油