

# 本日の給食

令和8年2月27日(金)

二十四節気(雨水)

～3月4日まで



☆天ぷら盛り合わせ  
(あなご 人参 蓮根 牛蒡  
かぼちゃ いんげん)

☆切り干し大根

☆おすまし(豆腐 水菜)

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

あなご 海老 豆腐

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

人参 蓮根 牛蒡 かぼちゃ いんげん  
水菜 切り干し大根 ピーマン

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 てんぷら粉 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 薄口醤油  
砂糖 塩