



# 本日の給食



令和8年2月20日(金)

二十四節気(雨水)

～3月4日まで



☆ハヤシライス

☆添え野菜 (キャベツ 紫キャベツ  
人参 きゅうり トマト)

☆パンプキンスープ

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

牛肉

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

玉ねぎ トマト きゅうり  
キャベツ 紫キャベツ 人参 しめじ

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 クルトン 油 小麦粉 バター  
コーンスターチ オリーブオイル

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

鶏ガラ コンソメ 塩 胡椒 砂糖  
ケチャップ 赤ワイン 薄口醤油 濃口醤油  
ウスターソース