

# 本日の給食

令和8年2月19日(木)

二十四節気(雨水)

～3月4日まで



おやつ



## ☆和風ポトフ ☆青梗菜と桜エビ炒め

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

ソーセージ 桜エビ

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

大根 人参 ブロccoli  
青梗菜 玉ねぎ

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 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

かつお節 さばの節 おしろあじの節  
鶏がら 昆布 酒 みりん 砂糖  
濃口醤油 濃口醤油 胡椒  
貝柱だし 中華スープ