

# 本日の給食

令和8年3月17日（火）  
二十四節気(啓蟄)  
～3月19日まで



おやつ



フライドポテト



☆厚揚げ麻婆  
☆揚げ餃子  
☆キャベツとほうれん草の  
春雨中華スープ

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】

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

厚揚げ 豚肉 鶏肉

## 緑のお皿

ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ  
ピーマン グリンピース 生姜

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・野菜スープ・中華スープ)

## 黄のお皿

米 春雨 小麦粉  
片栗粉 油

## 白のお皿

中華スープ 鶏がら みりん 胡椒  
ラー油 濃口醤油 酒 塩 砂糖  
四川豆板醤 オイスターソース  
豆板醤 青山椒