

# 今日の給食

令和8年3月2日（月）  
二十四節気(雨水)  
～3月4日まで



☆肉牛蒡  
☆卵の花  
☆味噌汁(わかめ 薄揚げ)

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 わかめ 味噌 おから  
薄揚げ

## 緑のお皿

牛蒡 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】

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 油 蒟蒻

## 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、濃口醤油、砂糖、塩、