

# 本日の給食

令和8年4月9日(木)  
二十四節気(清明)  
~4月20日まで



## おやつ



## かきもち

- ☆白身魚フライ
- ☆パプリカのソテー
- ☆野菜サラダ
- ☆みそ汁(うす揚げ、おくら)

- 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

鰯、味噌  
薄揚げ、パン粉

- 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

キャベツ、トマト、きゅうり、おくら  
赤パプリカ、黄パプリカ、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、油、小麦粉

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、さば節、むしろあじの節  
昆布、酒、みりん、白ワイン、胡椒、塩