

# 本日の給食

令和8年4月1日(水)

二十四節気(春分)

～4月4日まで



☆炊き込みご飯  
☆具たくさん豚汁  
☆いんげんの胡麻和え

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

豚肉、鶏肉、ちくわ、薄揚げ

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、ごぼう  
いんげん、えのき

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】  
第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

## 黄のお皿

米、こんにゃく、白ごま

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、むしろあじの節、昆布酒、みりん、濃口醤油、薄口醤油、砂糖、塩