

本日の給食

平成31年3月13日(水)
二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)
~3月20日まで



- ☆ さばの塩焼き
- ☆ さしみひじき煮
- ☆ 五目豆
- ☆ 豆腐のみそ汁

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

さば、さしみひじき、大豆
豆腐、昆布、ごぼう入り平天

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

人参、ねぎ、ごぼう

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、こんにゃく

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜入-フ・中華入-フ)

白のお皿

みりん、こんぶ、酒、かつお