

今日の給食

平成31年3月8日(金)
二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)
~3月20日まで



おやつ 長野県産りんご



5歳テーブルマナー

0.1.2歳児

- ☆豆腐ハンバーグ
- ☆茶えのきとにんじんのコンソメスープ
- ☆大根のポン酢トッピング
- ☆にんじんソテー
- ☆粉ふきいも
- ☆レタス



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

鶏肉、パン粉、豆腐

緑のお皿

大根、レタス、たまねぎ
人参、じゃがいも、茶えのき

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 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

白のお皿

鶏ガラ、酒、みりん