



本日の給食



平成31年4月20日(土)
二十四節気◎穀雨(こくう)
～5月5日まで



- ☆ 筍入り炊き込みご飯
- ☆ 肉じゃが
- ☆ 切干大根煮
- ☆ 人参煮 ☆ 玉子焼き
- ☆ スナッフえんどう
- ☆ フリの照り焼き(4.5歳)
- ☆ 野菜の味噌汁

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

牛肉、うす揚げ、卵、フリ

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

筍、じゃがいも、人参、切干大根、
スナッフえんどう、白菜、水菜、
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】

黄のお皿

米

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜入っ・中華入っ)

白のお皿

酒、みりん、かつお、こんぶ、
いわしの煮干し、乾しいたけ、

味噌