

今日の給食

3.4.5歳

0.1.2歳

令和2年3月11日(水)

二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)

～3月20日まで



☆他人丼

☆小松菜煮

☆えのきととろろこんぶのお吸い物

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、とろろこんぶ、卵、
うす揚げ

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

たまねぎ、グリーンピース、小松菜、
えのき、大根葉

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・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

酒、みりん、かつお、昆布、
乾しいたけ、いわしの煮干し