

今日の給食

0.1.2歳

3.4.5歳

令和2年3月13日(金)

二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)

~3月20日まで



『洋食橋波弁当』

- ☆チーズハンバーグ
- ☆オムレツ ☆照り焼きチキン
- ☆じゃが芋とベジタブルミックスのマヨネーズサラダ
- ☆チンゲン菜と人参のコンソメスープ

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

鶏肉、卵、牛挽肉、チーズ

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、グリーンピース、コーン、チンゲン菜

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、じゃがいも

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、鶏ガラ、コンソメ、マヨネーズ