

今日の給食

令和2年3月18日(水)
二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)
~3月20日まで



- ☆根菜のかき揚げ
- ☆さつまいもの天ぷら
- ☆いんげんの天ぷら
- ☆小松菜煮 ☆しめじのお吸い物

0.1.2歳



- 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
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
小松菜、しめじ、玉ねぎ、ごぼう、
人参、いんげん

- 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、小麦粉、さつまいも

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜入っ・中華入っ)

白のお皿
酒、みりん、かつお、こんぶ、
乾しいたけ、いわしの煮干し