

今日の給食

0.1.2歳

3.4.5歳

令和2年3月6日(金)

二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)

~3月20日まで



☆ハーフチキン

(水菜とピーマン炒め)

☆きゅうりとサラダ豆のオーロラサラダ

☆野菜のコンソメスープ

(キャベツ、人参、エリンギ、ピーマン)

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、大豆、レッドキドニー、
ひよこ豆、青えんどう豆

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

きゅうり、キャベツ、人参、しょうが、
玉ねぎ、水菜、エリンギ、ピーマン、
赤パプリカ、黄パプリカ

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、マカロニ、白ごま

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、コンソメ、鶏ガラ、
ケチャップ、マヨネーズ