



本日の給食



令和3年2月10日（水）

二十四節気①(立春)

～2月18日まで



本日のおやつ



バナナ

☆和風ポトフ

☆なると金時のサラダ

なると金時

「松茂美人」



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

ウインナー、卵

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

かぶら、大根、にんじん、しめじ、さつまいも、きゅうり、レタス、トマト

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

お米

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、マヨネーズ