

今日の給食

令和3年2月12日（金）

二十四節気①(立春)

～2月18日まで

有機米の日



本日のおやつ



バナナ

☆野菜かき揚げ

☆きゅうり、レタス、しらすの酢の物

☆卵のお吸い物

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】

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】

赤のお皿

しらす、卵

緑のお皿

にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、春菊、
レンコン、ごぼう、レタス、きゅうり、

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】

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）

黄のお皿

お米、さつまいも

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、酢