

本日の給食

令和3年3月15日（月）
二十四節気③(啓蛰)
~3月20日まで

有機米の日



- ☆おからキノコあんかけハンバーグ
- ☆キャベツとうす揚げ煮
- ☆わかめの味噌汁

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

おから、あおさ、
うす揚げ、わかめ

緑のお皿

生椎茸、蓮根、枝豆、
しめじ、三葉、キャベツ

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 力や体温となる【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

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、味噌