

# 本日の給食

令和3年3月18日 (木)  
二十四節気③(啓蟄)  
~3月20日まで



☆ロールキャベツ

☆三色マカロニとコーンのサラダ

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

豚肉

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

キャベツ、干瓢、玉ねぎ、  
大根、コーン、枝豆

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、マカロニスパイラル

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

コンソメ、鶏がら、酒、みりん、  
砂糖、塩、胡椒、マヨネーズ