

本日の給食

令和3年3月19日（金）
二十四節気③(啓蟄)
～3月20日まで



本日のおやつ



ピンクグレープフルーツ

☆天ぷら

☆鱧(キス)

☆海老

☆大豆のうま煮

☆お吸い物

☆さつま芋

☆ちくわ

☆蓮根

☆いんげん

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

鱧、海老、大豆、昆布

緑のお皿

蓮根、いんげん、にんじん、おくら

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、小麦粉、
さつま芋、こんにゃく

白のお皿

かつお節、さばの節、おしろあじの節、昆布、
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒