本日の給食

令和3年3月29日 （月）
二十四節気④(春分)
～4月4日まで

東京ニューオータニ
統括料理長 太田シェフに作って
いただいたローストビーフです。

春乃香
御膳野菜の
菜の花

☆ローストビーフ丼
☆いんげんの胡麻和え
☆小松菜の煮浸し
☆ズワイガニときゅうりの酢の物
☆菜の花のお吸い物

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】

赤のお皿

牛肉、温泉卵、しらす、
うす揚げ、豆腐

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

かいわれ大根、玉ねぎ、いんげん、
小松菜、きゅうり、菜の花

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】

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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ）

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、酢、胡麻、
赤白ワイン、生姜、ニンニク、ビネガー