

本日の給食

令和3年3月8日（月）
二十四節気③(啓蟄)
～3月20日まで



【本日のおやつ】



グレープフルーツ



りんご



バナナ

- ☆ホッケ塩焼き
- ☆酢蓮根
- ☆卵焼き
- ☆飛魚出汁明太子
- ☆菊菜としめじの煮浸し
- ☆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

ホッケ、明太子、卵

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

蓮根、菊菜、しめじ、
かいわれ大根

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、麩

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、
飛魚出汁、酒、みりん、醤油、
砂糖、塩、胡椒