



本日の給食



令和3年4月23日（金）
二十四節気⑥穀雨（こくう）
～5月5日まで



- ☆筍ご飯
- ☆白菜煮
- ☆筍煮
- ☆きゅうりの酢の物
- ☆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
魚肉

- 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
筍、白菜、人参、きゅうり

- 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・野菜スープ・中華スープ)

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、酢