

本日の給食

令和4年2月17日(木)
二十四節気②(雨水)
~3月4日まで



☆焼き魚
☆出汁巻き玉子
☆ほうれん草の胡麻和え
☆長芋とかいわれの甘酢
☆味噌汁(豆腐・舞茸)

パティエ特製
カップケーキ

(りんご・アールグレイ)

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

鯖、鰯、鯛、赤魚、卵、豆腐

緑のお皿

ほうれん草、かいわれ大根
舞茸、すだち

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】

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)

黄のお皿

米、長芋、白胡麻、黒胡麻

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、塩味噌