

本日の給食

令和4年3月14日（月）
二十四節気③(啓蟄)
～3月20日まで



麻布日進亭ローストビーフ



☆ローストビーフ丼
☆長芋とオクラの甘酢和え
☆味噌汁(大根・薄揚げ)

- 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、卵、薄揚げ

- 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

西洋わさび、かいわれ大根、ブロッコリー、オクラ、大根、レモン

- 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】

黄のお皿

米、長芋

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、おしろあじの節、昆布、酒、みりん、砂糖、醤油、酢、塩、胡椒、味噌、赤ワイン、塩麴