

本日の給食

令和4年3月23日（水）
二十四節気④(春分)
～4月4日まで



☆小芋といかの煮物
☆しらすと水菜の炒め煮
☆にしんの昆布巻き ☆田作り
☆おくらと豆腐のみそ汁

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

いか、鰯、ニシン
鮭、昆布、しらす、豆腐

緑のお皿

おくら、水菜

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、小芋

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