

本日の給食

令和4年3月7日（月）
二十四節気③(啓蟄)
～3月20日まで



☆きす天ぷら盛り合わせ
☆胡瓜の酢の物
☆味噌汁(薄揚げ・えのき)

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

鱈、魚肉ソーセージ
かに風味かまぼこ、薄揚げ

緑のお皿

いんげん、きゅうり、えのき

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、小麦粉

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、醤油、砂糖、酢
塩、胡椒、味噌