

本日の給食

令和4年4月6日(水)
二十四節気⑦清明(せいめい)
~4月19日まで



☆三色丼 ☆ひじき煮
☆切り干し大根の旨煮
☆豆腐とかいわれのおすまし

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

鶏肉、卵、豆腐
うすあげ、ひじき

緑のお皿

大根、いんげん、かいわれ
人参、ごぼう

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】

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)

黄のお皿

米

白のお皿

塩、砂糖、かつお節、さばの節
むしろあじの節、醤油、昆布、酒、みりん