



本日の給食



令和5年4月10日(月)
二十四節気(清明)
~4月19日まで

たけのこずくし



- ☆たけのこご飯
- ☆炊き合わせ(筍、大根、いんげんかにつみれ、信田巻き)
- ☆たけのこと水菜のおすまし

- 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】

赤のお皿

うすあげ、かに

- 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

たけのこ、人参、いんげん大根、水菜、干瓢

- 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】

黄のお皿

米

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、むしろあじの節、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩