

本日の給食

令和5年4月13日(木)
二十四節気(清明)
~4月19日まで



おやつ



フルーツポンチ

- ☆塩焼きそば
- ☆もやしの中華炒め
- ☆麩とわかめたっぷり味噌汁

- 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】

赤のお皿

豚肉 あおさ わかめ 味噌

- 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

人参 キャベツ もやし

- 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

中華麺 麩 ごま油 サラダ油

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
中華だし 鶏がらスープ 胡椒
酒、みりん、醤油、砂糖、塩