

本日の給食

令和5年4月4日(火)
二十四節気(春分)
~4月4日まで



☆野菜オムレツ デミグラスソース添え
☆ポテトサラダ
☆ほうれん草のコンソメスープ

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

卵 鶏ミンチ

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

ほうれん草 人参 じゃがいも
コーン きゅうり キャベツ
玉ねぎ トマト

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 クルトン マヨネーズ
フジッリ

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

砂糖 塩 胡椒 赤ワイン
コンソメ ケチャップ
トマトピューレ 鶏がら