



本日の給食



令和5年5月2日(火)

二十四節気(穀雨)

~5月5日まで



おやつ



- ☆いなりずし ☆巻きずし
- ☆きゅうりの酢の物
- ☆大豆昆布煮
- ☆豆腐とえんどうの薄皮のおすまし

- 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

揚げ、豆腐、大豆、昆布、海苔
高野豆腐、玉子、桜でんぶ

緑のお皿

きゅうり、えんどうの薄皮
かんぴょう

- 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、ごま

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、酢