

本日の給食

令和6年2月13日(火)
二十四節気(立春)
~2月18日まで



☆あさりご飯

☆長芋短冊

☆炊き合わせ (長芋、信田巻き、舞茸、
豆乳入りしんじょ、さつま揚げ)

☆湯豆腐 (根昆布とろろ)

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

あさり、豆腐、のり、根昆布とろろ
うす揚げ、魚肉、ひじき、枝豆、豆乳

緑のお皿

玉ねぎ、蓮根、人参、長芋、大根
ほうれん草、かんぴょう、いんげん

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

黄のお皿

米

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