

本日の給食

令和6年3月27日（火）
二十四節氣(春分)
～4月5日まで



- ☆カレイの煮付け
- ☆長芋の短冊和え
- ☆いんげんのごま和え
- ☆みそ汁（春菊、わかめ）

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

カレイ、わかめ、海苔、卵、みそ

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

いんげん、春菊

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、白ごま

うまい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、塩