

本日の給食

令和6年3月7日（木）
二十四節気(啓蟄)
～3月19日まで

デザート



卒園お祝い膳

- ☆赤飯
- ☆えびフライ
- ☆からあげ
- ☆ぶりの照り焼き
- ☆おすまし
- ☆テリーヌ
- ☆玉子焼き
- ☆紅白かまぼこ

- 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

えび、鶏肉、豚肉、ぶり、かまぼこ
卵、小豆、豆腐、チーズ

- 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

きゅうり、レタス、トマト、玉ねぎ
ブロッコリー、かいわれ大根、バジル

- 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】

黄のお皿

米、もちごめ、白ごま
黒ごま、サラダ油、パン粉

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、酒
みりん、醤油、砂糖、塩、白ワイン、レモン
マヨネーズ