

本日の給食

令和6年4月11日(木)

二十四節気(穀雨)

~4月19日まで



☆三種炒飯

サクラエビと白ネギ
 魚肉ソーセージと玉ねぎと
 ミックスベジタブル
 牛肉とごぼうと人参

☆豚肉とにらともやしの中華炒め

☆餃子スープ

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】

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

桜エビ 牛肉 豚肉 鶏肉
 卵 魚肉ソーセージ

緑のお皿

白ネギ 人参 コーン にら
 もやし グリンピース ごぼう
 エリンギ

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・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿

米 餃子の皮 ごま油
 サラダ油

白のお皿

かつお節 さばの節 おしろあじの節 昆布
 酒 みりん 濃口醤油 薄口醤油 砂糖 こしょう
 おろしにんにく しょうがにんにく
 鶏がら 中華だし コンソメ 白ワイン