

本日の給食

令和6年4月17日(水)

二十四節気(穀雨)

~4月19日まで



☆天ぷら(鶏、いんげん、えのき、りんご)

☆ひじき煮

☆こんにゃくの味噌和え

☆みそ汁(大根、青ネギ)

☆清美フルーツ

おやつ



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

鶏むね、ひじき、ちくわ

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、人参、ごぼう、大根、青ネギ
えのきたけ、玉ねぎ

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

ごはん、キャノーラ油、
こんにゃく、みそ、てんぷら粉

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、酒
みりん、濃口醤油、砂糖、塩