

本日の給食

令和6年4月18日(木)
二十四節気(穀雨)
~4月19日まで



- ☆塩焼きそば
- ☆水菜とツナのマヨネーズ
サラダ
- ☆かきたま汁

おやつ
カルピス

- 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

豚肉、ツナ、卵、イカ

- 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

人参、キャベツ、もやし、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

中華そば、キャノーラ油

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、薄口醤油、鶏がら、塩、
白ワイン、マヨネーズ