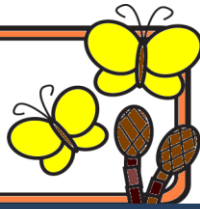




本日の給食



令和6年4月19日（金）

二十四節気（穀雨）

～4月19日まで



☆筍ご飯

☆炊き合わせ（筍、大根、蓮根、人参、
いんげん、花ぐるま蒲鉾）

☆きゅうりとしらすの酢の物

☆だし巻き玉子・わかめと椎茸の佃煮

☆おすまし（筍の穂先、豆腐、大根の葉）

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

豆腐、しらす、卵、かまぼこ、わかめ

緑のお皿

大根、大根の葉、いんげん、人参、
レンコン、筍、椎茸

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】

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 ご飯

白のお皿

酒、みりん、薄口醤油、米酢