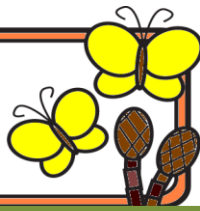


本日の給食



令和6年4月22日(月)

二十四節気(立夏)

~5月5日まで



☆春ちらし寿司(寿司えび、筍、錦糸玉子、人参、菜の花、いんげん、椎茸、蓮根、刻み海苔、桜でんぶ)

☆小松菜とうす揚げの煮浸し

☆たらの芽とお餅の天ぷら

☆おすまし(筍、かいわれ大根、麩)

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

海老、しらす、卵、うす揚げ、鱈(桜でんぶん)

緑のお皿

筍、かいわれ大根、人参、小松菜、椎茸、菜の花、いんげん、たらの芽、レンコン

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、餅、サラダ油、小麦粉、麩

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、薄口醤油、米酢、塩