

今日の給食

平成29年2月25日(土)
二十四節気④雨水(うすい)
～3月5日まで



- ☆オムライス
- ☆添え野菜
(フロッキー・ミニトマト)
- ☆春巻きのケチャップ和え
- ☆コンソメスープ



- 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】

赤のお皿
鶏肉、卵、エビ、湯葉

- 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
玉ねぎ、人参、椎茸
大根葉、枝豆、ミニトマト

- 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
米、マーガリン

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
コンソメ