

本日の給食

平成31年3月16日(土)
二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)
~3月20日まで



☆橋波弁当

玉子焼き、野菜炒めオーロラソース

豚からあげ、いんげん、鮭、橋波ふりかけ

☆菜の花・麩・のりのすまし汁

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

豚肉、のり、卵、鮭

緑のお皿

菜の花、いんげん
きゃべつ、人参、玉ねぎ、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

米、麩

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

みりん、こんぶ、酒、かつお