本日の給食

平成３１年3月1日(金)
二十四節気④雨水（うすい）
～3月4日まで

菜の花

本日ひなあられを持ち帰っています。

☆ちらし寿司
☆ほうれん草のおひたし
☆しめじと花かまぼこのおすまし

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
えび、卵、かまぼこ
のり、桜でんぶ
ちりめんじゃこ

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
菜の花、しいたけ
ほうれん草、しめじ

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】

黄のお皿
米、ごま

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
（味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ）

白のお皿
かつお、こんぶ、酒、みりん