



本日の給食



平成31年4月9日(火)
二十四節気⑤清明(せいめい)
~4月19日まで



- ☆砂肝の塩焼き ☆ひじき煮
- ☆にらと人参の炒め物
- ☆ほうれん草と大根の味噌汁



- 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

砂肝、うす揚げ、ひじき

緑のお皿

にら、人参、ほうれん草、大根

- 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】

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜入°・中華入°)

黄のお皿

米、こんにゃく

白のお皿

酒、みりん、かつお、こんぶ