

今日の給食

0.1.2歳

3.4.5歳

令和2年3月5日(木)

二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)

~3月20日まで



今日のおやつ
はっさく

☆ 鮭ふりかけご飯

☆ たこつみれと野菜煮

☆ シタスとちりめんじゃこのサラダ

☆ えのきとおくらのすまし汁

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】

赤のお皿

ちりめんじゃこ、タコ

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

人参、大根、れんこん、いんげん、
キャベツ、ねぎ、しょうが、
えのき、おくら、シタス

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、こんにゃく

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

酒、みりん、かつお、こんぶ、乾
しいたけ、いわしの煮干し、米酢