



本日の給食



令和3年2月19日 (金)
二十四節気②(雨水)
~3月4日まで



☆焼肉

☆水菜のワイン蒸し

☆もやしの博多福太郎明太マヨネーズ和え

☆わかめスープ

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】

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

牛肉、わかめ、明太子

緑のお皿

玉ねぎ、水菜、
ブロッコリー、もやし、椎茸

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・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿

お米、胡麻

白のお皿

鶏がら、中華スープ、酒、みりん、醤油、
砂糖、塩、胡椒、赤ワイン、マヨネーズ