

今日の給食

令和3年4月20日（火）
二十四節気⑥穀雨（こくう）
～5月5日まで



- ☆大根の彩りあんかけ 菜の花添え
- ☆ひじき煮
- ☆きゅうりの昆布漬け
- ☆味噌汁

本日のおやつ



バターサンド

- 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

魚肉、ひじき、昆布、うす揚げ

緑のお皿

大根、菜の花、枝豆、きゅうり、人参、えのき

- 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】

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

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌