

本日の給食

令和4年2月18日(金)
二十四節気②(雨水)
~3月4日まで



☆松風焼き
☆こんにゃく
☆小松菜
☆きんぴら
☆味噌汁(えのき・水菜)

きゃくの味噌田楽
うす揚げの煮浸し
薄揚げの煮浸し
ごぼう

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

鶏肉、卵、豆腐、うす揚げ、豆乳

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

金時にんじん、にんじん、筍、ごぼう
れんこん、小松菜、水菜、エリンギ
えのき、玉ねぎ

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、パン粉
白胡麻、黒胡麻

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