

本日の給食

令和4年2月25日（金）
二十四節気②(雨水)
～3月4日まで



低年齢用



☆鰻ちらし寿司（かば焼き・白焼き）
☆炊き合わせ
☆お吸い物

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

鰻、しらす、でんぶ、卵
魚肉すりみ、高野豆腐、豆腐

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

椎茸、れんこん、筍、人参
海苔、ピーマン、けしの実、水菜

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

お米

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節
昆布、酒、みりん、砂糖、醤油、酢、塩