本日の給食

令和4年3月17日（木）
二十四節気③(啓蟄)
～3月20日まで

有機米の日

☆さわら西京焼
☆ひじき煮
☆ほうれん草の胡麻和え
☆具だくさん豚汁

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

鰆、豚肉、薄揚げ、ひじき

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、ごぼう、大根、水菜、青ネギ
ほうれん草、しめじ、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】

黄のお皿

米、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、味噌、麹