

本日の給食

令和4年3月25日（金）
二十四節気④（春分）
～4月4日まで



☆赤魚の煮付け
☆きゅうりの酢の物
☆きんぴらごぼう
☆麩とえのきのすまし汁

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】

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

赤魚、かにかまぼこ

緑のお皿

にんじん、えのき、ごぼう
きゅうり、生姜

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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ）

黄のお皿

米、麩

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布
あごだし、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、酢