

今日の給食

令和5年3月13日(月)
二十四節気⑤(啓蟄)
~3月20日まで

有機米の日



おやつ



とらやの 羊羹

- ☆鯖の塩焼き
- ☆卵の花
- ☆春菊としめじの煮びたし
- ☆いんげんの胡麻和え
- ☆麩とかいわれの味噌汁

- 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

鯖 おから ごま 味噌 竹輪

- 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

春菊 しめじ 人参 いんげん 牛蒡
かいわれ大根

- 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

有機米 麩

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、おしろあじの節、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩