

本日の給食

令和5年3月17日(金)

二十四節気⑤(啓蟄)

～3月20日まで



☆中華ちまき
☆春雨サラダ
☆中華スープ
☆たけのこ焼売

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

豚ひき肉 鶏肉

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

きゅうり 人参 玉ねぎ もやし
たけのこ しいたけ

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

もち米 しゅうまいの皮 春雨

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

酒 醤油 みりん 塩 鶏がら 中華スープ
酢 砂糖 かつお節 さばの節
むしろあじの節 昆布