

本日の給食

令和5年3月29日(水)
二十四節気(春分)
～4月3日まで



☆大阪セット (お好み焼き たこ焼き)
☆マセドアンシーザーサラダ
☆たっぷりきのこの味噌汁



- 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】

- 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

豚肉 たこ 味噌
うすげ揚げ 卵 青のり

緑のお皿

キャベツ ねぎ にんじん
きゅうり りんご しめじ えのき
紅しょうが 山芋

- 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

小麦粉 餅 天かす

白のお皿

かつお節 さばの節 むしろあじの節 昆布
塩 マヨネーズ ウスターソース
ケチャップ とんかつソース 醤油