

本日の給食

令和6年2月28日(水)
二十四節気(雨水)
~3月4日まで



- ☆ 鯖の塩焼き
- ☆ 大根煮
- ☆ 桜海老と小松菜の炒め煮
- ☆ みそ汁 (わかめ、えのき)
- ☆ くるみと金沢白海老の佃煮 (石川県支援)

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

鯖、桜海老、白魚
わかめ、みそ

緑のお皿

大根、小松菜、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 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、くるみ

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、塩