

本日の給食

令和6年2月7日(水)
二十四節気(立春)
～2月18日まで



おやつ



みかん

☆筑前煮

☆長いもの酢の物、マヨネーズ醤油和え

☆だし巻き

☆かきたま汁

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

鶏肉 卵 竹輪 のり

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

筍 椎茸 ごぼう れんこん
人参

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

米 長いも 蒟蒻

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、むしろあじの節
昆布、酒、みりん、塩、
酢、砂糖