

本日の給食

令和6年3月13日（水）
二十四節気(啓蟄)
～3月19日まで



☆お好み焼き
☆りんごサラダ
☆具だくさんみそ汁

- 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

豚肉、わかめ、うす揚げ
小麦粉、卵、みそ

- 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

キャベツ、白菜、きゅうり
りんご、れもん

- 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、サラダ油

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、塩、マヨネーズ、白ワイン