

本日の給食

令和6年3月19日（火）
二十四節気(啓蟄)
～3月19日まで



- ☆ 鶏肉の甘酢あんかけ
- ☆ キャベツのコンソメスープ
- ☆ 大根サラダ

- 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

- 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

大根、キャベツ、きゅうり
ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ
玉ねぎ、エリンギ

- 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

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

鶏がら、中華スープ、コンソメ、酒、みりん
醤油、塩、砂糖、胡椒、酢