

本日の給食

令和6年3月1日（金）
二十四節気(雨水)
～3月4日まで



☆雛ちらし寿司
☆ほうれん草のお浸し
☆あさり入りにゅう麺



おやつ



バナナ

- 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

卵、あさり、えび、うす揚げ、桜でんぶ

- 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

菜の花、しいたけ、かいわれ大根
ごぼう、たけのこ、ほうれん草

- 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、素麺、白ごま

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、醤油、砂糖、塩、酢