

本日の給食

令和6年3月14日（木）
二十四節気(啓蟄)
～3月19日まで



おやつ



ポテト

- ☆ 中華ちまき
- ☆ しゅうまい ☆ 春巻き
- ☆ 春雨サラダ
- ☆ もやし中華スープ

- 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 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

人参 きゅうり もやし 筍
人参 玉ねぎ キャベツ

- 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 もち米 小麦粉 春雨 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・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

鶏がら 中華スープ 酒 みりん 醤油
塩 砂糖 胡椒 酢