



本日の給食



令和6年4月12日(金)

二十四節気(穀雨)

~4月19日まで



☆大根彩りあんかけ

☆ピーマンとちりめんじゃこ炒め

☆牛肉白ねぎこんにゃくのすき焼き風煮

☆みそ汁(わかめ、うすあげ)

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】

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】

赤のお皿

牛肉、ちりめんじゃこ、かにかまぼこ
竹輪、わかめ、うす揚げ

緑のお皿

大根、かいわれ大根、ピーマン
えのき、白ねぎ

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

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)

黄のお皿

米、みそ、こんにゃく、片栗粉

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、濃口醤油、薄口醤油
砂糖、塩