

本日の給食

令和6年4月1日(月)
二十四節気(春分)
~4月5日まで



- ☆玉子丼
- ☆小松菜とお揚げの煮浸し
- ☆きゅうりとしらすの酢の物
- ☆みそ汁(オクラ、わかめ)

おやつ



ヨーグルトいちご付

- 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
卵、うすあげ、しらす、かに蒲鉾、みそ

緑のお皿
かいわれ大根、きゅうり、小松菜、おくら、グリーンピース、いんげん

- 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

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