

本日の給食

令和6年4月9日(火)
二十四節気(春分)
~4月19日まで



バナナとパイナップルのフルーツポンチ

- ☆ 鰯磯辺フライ
- ☆ キャベツミックスサラダ
- ☆ かぼちゃスープ



- 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】

- 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
いわし あおさ 小麦粉

緑のお皿
キャベツ 紫キャベツ きゅうり 人参
赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン トマト

- パン粉第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・分】
- 第6群 カや体温となる【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
ごはん かぼちゃ クルトン
サラダ油 パン粉

白のお皿
かつお節 さばの節 おしろあじの節
酒 みりん 薄口醤油 塩 こしょう
鶏がらスープ コンソメ