

# 本日の給食

令和7年3月12日(水)

二十四節気(啓蟄)

~3月19日まで



☆炊き込みご飯

☆煮物 (五目巾着、竹輪、こんにゃく、しめじ)

☆みそ汁 (えのき、麩、青ねぎ)

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

鶏肉、竹輪、油揚げ、うす揚げ

## 緑のお皿

しめじ、人参、ごぼう、青ねぎ、椎茸  
えのき、かんぴょう、いんげん、筍、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】

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)

## 黄のお皿

米、みそ、こんにゃく

## 白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布酒、濃口醤油、薄口醤油、みりん、砂糖