

本日の給食

令和7年3月26日(水)

二十四節気(春分)

～4月5日まで



おやつ



手作りラスク

- ☆オムレツ ☆ウインナー
- ☆ミートスパゲッティ
- ☆彩りパプリカの白ワインソテー
- ☆野菜サラダ ☆焼肉
- ☆豆乳コーンスープ

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

卵、ウインナー、牛肉、豆乳

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

ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン
赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、玉ねぎ

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、スパゲッティ、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

コンソメ、鶏がら、ケチャップ
白ワイン、醤油、塩、胡椒、にんにく
生姜、鷹の爪