

本日の給食

令和7年3月17日(月)

二十四節気(啓蟄)

~3月19日まで

有機米の日



☆鯖の塩焼き
 ☆絹ごし揚げ生姜煮
 ☆小松菜の煮びたし
 ☆みそ汁 (おくらわかめ)

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

鯖 絹ごし揚げ 味噌汁 わかめ

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

おくら 小松菜 生姜

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

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)

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、みりん、砂糖、塩