

本日の給食

令和7年3月25日(火)

二十四節気(春分)

～4月5日まで



☆野菜たっぷり皿うどん
 ☆春雨サラダ
 ☆枝豆中華スープ

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

豚肉 魚肉ソーセージ いか 海老
 かまぼこ 枝豆

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

きゅうり えのき きくらげ 玉ねぎ
 白菜 ピーマン 人参 もやし

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

春雨 フライめん 油 ごま油

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

中華だし 鶏がら 酒 みりん 薄口醤油
 濃口醤油 砂糖 塩 胡椒 酢