

本日の給食

令和7年3月3日（月）
二十四節気(雨水)
～3月4日まで



☆雛ちらし寿司
☆ひじきの煮物
☆はまぐりのおすまし

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

鰻、卵、海老、うすあげ、はまぐり、海苔

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

菜の花、しいたけ、かいわれ大根、ごぼう、人参、いんげん、高野豆腐

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、みりん、薄口醤油、砂糖、塩、酢