

本日の給食

令和7年3月7日 (金)
二十四節気(啓蟄)
~3月19日まで



てづくりおやつ



瀬戸肉レモンカードサンド

- ☆かき揚げうどん
- ☆人参と牛蒡のきんぴら
- ☆おにぎり

- 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

昆布、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

人参、牛蒡、ねぎ、青菜、玉ねぎ
いんげん、春菊、さつま芋

- 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

うどん 米 油 白ごま
小麦粉

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

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、濃口醤油、砂糖、塩