

今日の給食

令和7年3月27日(木)

二十四節気(春分)

～4月5日まで



おやつ



オレンジ

- ☆生姜焼き
- ☆もやし炒め
- ☆サラダ
(キャベツ 胡瓜 マカロニポテサラ)
- ☆みそ汁 (豆腐 薄揚げ)

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 豆腐 薄揚げ 味噌
生クリーム

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

もやし キャベツ 人参
胡瓜 生姜 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 マカロニ マヨネーズ
じゃが芋 白ごま

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

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、胡椒、白ワイン、ブランデー