

本日の給食

令和7年3月13日(木)

二十四節気(啓蟄)

~3月19日まで



☆厚揚げ麻婆

☆春雨サラダ

☆中華コーンスープ

おやつ



バナナ

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

厚揚げ 鶏ミンチ 牛ミンチ

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

コーン かいわれ 人参 ピーマン

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 春雨 ラー油
ごま油 片栗粉 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

中華だし 鶏がら 酒 みりん 薄口醤油
濃口醤油 砂糖 塩 酢 豆板醤
こしょう 山椒 ファージャオラージャン