

本日の給食

令和6年4月1日(火)
二十四節気(春分)

～4月3日まで



おやつ



☆三色丼

☆人参と牛蒡のきんぴら

☆豆乳入り味噌汁

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

レッドビーンズ、大豆、ひよこ豆
卵、鶏そぼろ、豆乳

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

ほうれん草、人参、ごぼう、
しょうが

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、黒ごま、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、濃口醤油、薄口醤油、砂糖、塩