

本日の給食

令和7年4月2日(水)

二十四節気(春分)

~4月3日まで



おやつ



フライドポテト

☆鰯の竜田揚げ和風あんかけ

☆干し海老と小松菜炒め

☆みそ汁(おくら、わかめ)

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】

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】

赤のお皿

鰯、干し海老、わかめ

緑のお皿

小松菜、人参、えのき
かいわれ大根、おくら

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】

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)

黄のお皿

米、みそ、片栗粉

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