



本日の給食



令和8年2月16日(月)

二十四節気(立春)

~2月18日まで



有機米の日



☆メバルの葱みそ焼き
 ☆南瓜煮 ☆だし巻き卵
 ☆味噌汁(オクラ 薄揚げ 豆腐)

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

メバル 薄揚げ 玉子
味噌 豆腐

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

白ネギ オクラ 南瓜

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 油

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 おしろあじの節
昆布 酒 みりん 砂糖 塩
薄口醤油 塩麴