



本日の給食



令和8年2月10日(火)

二十四節気(立春)

~2月18日まで



☆お好み焼き
 ☆桜エビと小松菜炒め
 ☆味噌汁
 (おくら うす揚げ)



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 桜えび 味噌 卵

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

きゃべつ 人参 ねぎ おくら 小松菜

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

小麦粉 天かす コンスターチ
マヨネーズ

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 砂糖 塩 薄口醤油