

本日の給食

令和8年2月26日(木)

二十四節気(雨水)

~3月4日まで



☆鯖の中華あんかけ白髪ねぎ添え
☆もやしと魚肉ソーセージ炒め
☆野菜たっぷりミニラーメン

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

鯖 魚肉ソーセージ

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 青ネギ 人参 白菜 もやし カイワレ

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 中華麺 片栗粉 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

鶏ガラ こしょう 塩 酒 みりん
中華ｽｰﾌﾟ 薄口醤油 濃口醤油