

本日の給食

令和8年3月23日（月）
二十四節気(春分)
～4月4日まで



☆かぼちゃそぼろ煮
☆ほうれん草の胡麻和え
☆みそ汁（うす揚げ、わかめ、大根葉）

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

鶏肉 わかめ
うす揚げ みそ

緑のお皿

ほうれん草 かいわれ大根
大根葉

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】

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)

黄のお皿

米 片栗粉
かぼちゃ 白ごま

白のお皿

かつお節 さばの節 おしろあじの節
塩 酒 薄口醤油 濃口醤油
みりん 砂糖