

今日の給食

令和8年3月27日 (金)
二十四節気(春分)
~4月4日まで



☆ 中 華 ち ま き ☆ 焼 売
 ☆ 餃 子 雨 華 サ ラ ダ ☆
 ☆ 春 中 華 ス ラ プ ☆
 ☆ ご ま ま 団 子 ☆ り ん ご

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

豚肉 鶏肉 ごま カニカマ

緑のお皿

椎茸 えのき キャベツ
きゅうり 人参

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・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿

もち米 米 春雨
小麦粉 油

白のお皿

中華だし 鶏ガラ 酒 みりん
塩 胡椒 砂糖 酢