

本日の給食

令和8年3月18日（水）
二十四節気(啓蟄)
～3月19日まで



- ☆おからハンバーグ
- ☆小松菜と魚肉ソーセージソテー
- ☆味噌汁(薄揚げ 豆腐)

おやつ



りんごのコンポート

- 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

おから 豆腐 薄揚げ チーズ
魚肉ソーセージ みそ

- 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

玉ねぎ えのき 小松菜 かいわれ
コーン

- 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

油 パン粉 片栗粉

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
塩 胡椒 酒 薄口醤油
みりん 砂糖 鶏ガラ