

本日の給食

令和8年3月9日(月)

二十四節気(啓蟄)

~3月19日まで



有機米の日

- ☆赤魚の煮付け
- ☆かぼちゃの煮付け
- ☆卵焼き
- ☆いんげんの胡麻和え
- ☆みそ汁(大根、薄揚げ、ねぎ)

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

赤魚 玉子
薄揚げ みそ

緑のお皿

いんげん かぼちゃ
青ねぎ 大根 土生姜

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 白ごま

白のお皿

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