

本日の給食

令和8年3月3日（火）
二十四節気(雨水)
～3月4日まで



☆雛ちらし
☆小松菜の煮浸し
☆はまぐりの吸い物

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

玉子 鰻 海老 はまぐり
うす揚げ 高野豆腐 桜でんぶ

緑のお皿

菜の花 いんげん 蓮根 ごぼう
しいたけ 小松菜

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

白のお皿

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