

本日の給食

令和8年3月4日 (水)
二十四節気(雨水)
~3月4日まで



☆鶏肉の甘酢炒め
☆春雨サラダ
☆おくらとえのきの中華スープ

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

緑のお皿

人参 きくらげ 玉ねぎ ピーマン
えのき おくら きゅうり

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

米 春雨 白ごま
片栗粉 油

白のお皿

中華スープ 鶏がら みりん 酢
ウスターソース 濃口醤油 酒 塩
胡椒 ケチャップ