

本日の給食

令和8年3月25日（水）
二十四節気(春分)
～4月4日まで



☆豚バラの大根煮
☆卵の花
☆みそ汁（うす揚げ 小松菜）

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 おから 枝豆
うす揚げ みそ

緑のお皿

大根 いんげん 人参
牛蒡 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 むしろあじの節
塩 酒 薄口醤油 濃口醤油
みりん 砂糖 貝柱だし