

本日の給食

令和8年3月16日(月)

二十四節気(啓蟄)

~3月19日まで



☆かき揚げうどん ☆きんぴらごぼう

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

海老 かまぼこ ちくわ

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 人参 ごぼう かぼちゃ さつまいも
グリンピース ねぎ 春菊

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

うどん 白ごま 油 天ぷら粉

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 むしろあじの節
塩 利尻昆布 酒 薄口醤油 濃口醤油
みりん 砂糖