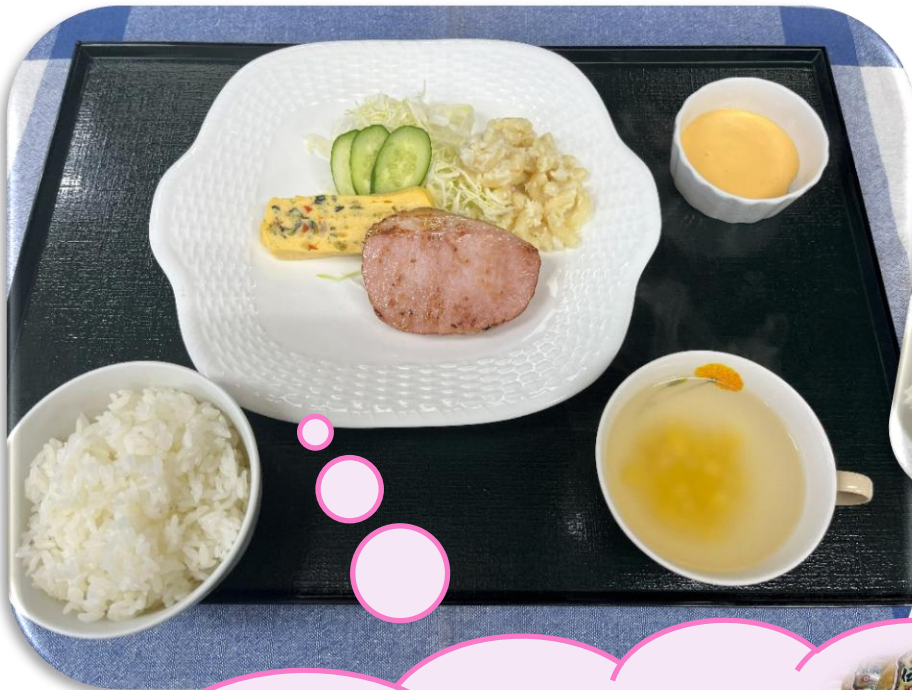


本日の給食

令和8年3月24日(火)

二十四節気(春分)

～4月4日まで



- ☆ロースハムステーキ
- ☆スペイン風オムレツ
- ☆マカロニサラダ
- ☆添え野菜 (キャベツ きゅうり)
- ☆コンソメスープ (コーン)



おやつ
りんご



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

ロースハム たまご ベーコン

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

キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ
ほうれん草 人参 じゃがいも 玉ねぎ

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

米 マカロニ

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)

白のお皿

塩 胡椒 コンソメ 薄口醤油
白ワイン 酒 みりん マヨドレ
ホワイトドレッシング