

本日の給食

令和8年3月11日(水)

二十四節気(啓蟄)

~3月19日まで



- ☆あじフライ
- ☆添え野菜 (トマト・きゃべつ)
- ☆もやしとピーマンの炒め物
- ☆みそ汁 (豆腐・カイワレ)

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

あじ 豆腐 味噌 たまご

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

もやし ピーマン トマト
キャベツ カイワレ 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 サラダ油 小麦粉 パン粉

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

かつお節 さばの節 おしろあじの節
塩 胡椒 酒 鶏ガラ みりん 砂糖
白ワイン レモン