

今日の給食

令和8年3月30日（月）
二十四節気(春分)
～4月4日まで



おやつ



☆野菜たっぷりフライ麺
☆胡瓜とわかめの酢のもの
☆春雨とエリンギの中華スープ

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】

赤のお皿

豚肉 わかめ

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

白菜 人参 玉ねぎ しめじ
胡瓜 エリンギ

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

春雨 白ごま 片栗粉
ごま油 油

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

中華だし 鶏ガラ 酒 みりん 砂糖
濃口醤油 薄口醤油 塩 胡椒 砂糖 酢