

本日の給食

令和8年4月7日(火)

二十四節気(清明)

~4月20日まで



☆和風豆乳シチュー

☆ピーマンと

ちりめんじゃこの炒め

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

鶏肉、豆乳
ちりめんじゃこ、パン粉

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

大根、人参、玉ねぎ
ブロッコリー、ピーマン

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、サラダ油

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節
昆布、酒、みりん、濃口醤油、薄口醤油
砂糖、胡椒、塩