

# 本日の給食

令和8年4月3日(金)

二十四節気(春分)

~4月4日まで



☆味付けご飯三色丼

☆ひじき煮

☆味噌汁(豆腐 薄揚げ 大根葉)

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

鮭 玉子 薄揚げ  
豆腐 ひじき

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

大根葉 人参 ごぼう  
いんげん えのき

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

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 昆布  
酒 みりん 濃口醤油 薄口醤油 砂糖 塩