

本日の給食

令和8年4月6日(月)
二十四節気(清明)

~4月20日まで



☆鯖の味噌焼き

☆小松菜としめじの煮浸し

☆きゅうりとかにかまの酢の物

☆おすまし(豆腐 かいわれ)

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

鯖 豆腐 かにかま

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

小松菜 しめじ かいわれ きゅうり

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 味噌

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 薄口醤油 酢
砂糖 塩