

# 本日の給食

令和3年9月27日(月)  
二十四節気⑩(秋分)  
~10月7日まで



♪本日のおやつ♪



チーズケーキ

## ☆あさりご飯 ☆高野炊き合わせ

☆高野豆腐 ☆にんじんさつまちゃん  
☆かぼちゃ ☆いんげん

## ☆味噌汁(わかめ・うす揚げ)

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

あさり、高野豆腐  
魚肉、うす揚げ、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

かぼちゃ、いんげん  
にんじん、ほうれん草

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

お米

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、醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌