



# 本日の給食



令和3年10月12日(火)

二十四節気⑰(寒露)

～10月22日まで



☆野菜たっぷり海老入りスープ餃子  
 ☆焼売  
 ☆大根の中華ドレッシング和え

- 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

海老、タラ、豚肉、豚脂  
鶏肉、おきあみ

- 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、しめじ、筍、きくらげ、生姜  
玉ねぎ、キャベツ、大根、カイワレ大根

- 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

お米、餃子・焼売の皮

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

鶏がら、コンソメ、ごま油、胡麻、酢  
カボス、酒、醤油、砂糖、塩