

# 本日の給食

令和3年10月25日(月)  
二十四節気®(霜降)  
~11月6日まで



## ★本日のおやつ★



【乳酸菌飲料】

# ☆和風ポトフ ☆ほうれん草の胡麻和え

- 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

ウインナー

- 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、にんじん、キャベツ  
ブロッコリー、玉ねぎ、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 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

### 黄のお皿

お米、胡麻

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