

# 本日の給食

令和4年9月30日(金)  
二十四節気®秋分(しゅうぶん)  
~10月7日まで



☆松茸ご飯 ☆うざく  
☆炊き合わせ  
☆银杏ときのこの白和え  
☆松茸のお吸い物



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】

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】

## 赤のお皿

鰻 豆腐 うす揚げ

## 緑のお皿

松茸 胡瓜 かいわれ 人参 菜の花  
いんげん 大根 ほうれん草 しめじ  
芋づる 银杏 干瓢

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】

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)

## 黄のお皿

米 こんにゃく ごま

## 白のお皿

かつお節 さばの節 むしろあじの節 酒  
醤油 みりん 麦芽糖