

# 本日の給食

令和4年9月17日(土)  
二十四節気⑰白露(はくろ)  
~9月22日まで



## ☆炊き込みうどん

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

鶏肉 うすあげ

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 えのき

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

うどん

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  
砂糖 みりん 酒 醤油 塩 あご出汁