

# 今日の給食

令和4年10月18日(火)  
二十四節気 ⑨(寒露)  
～10月22日まで



☆さつま芋ご飯  
☆豚汁 ☆土手煮  
☆切り干し大根

- 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**  
豚肉 牛肉 うす揚げ ちくわ 味噌

**緑のお皿**  
人参 白菜 下仁田ネギ キャベツ  
舞茸 切干大根 ごぼう えのき しめじ

- 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 さつまいも こんにゃく

**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 塩 もろみ醤油