

# 今日の給食

令和4年10月6日(木)  
二十四節気 ⑱(秋分)  
～10月7日まで



☆野菜たっぷりスープ餃子  
☆きのこチャーハン  
☆春雨サラダ

- 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

豚肉 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

白菜 しめじ 人参 えのき エリンギ  
たけのこ きゅうり ピーマン

- 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

米 春雨 ごま ごま油

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 中華スープ 酒 みりん  
醤油 砂糖 塩 酢