

# 本日の給食

令和4年11月21日(月)

二十四節気 ②(立冬)

~11月21日まで



おやつ



柿

☆煮込みうどん  
☆胡瓜の酢の物

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】

赤のお皿

鶏肉 竹輪 しらす

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 人参 しめじ  
えのき 胡瓜

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 こんにゃく

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、塩、醤油、砂糖 酢