

# 本日の給食

令和5年9月12日(火)  
二十四節気 秋分(しゅうぶん)  
～9月23日まで



## ☆和風ポトフ

## ☆フルーツサラダ

- 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

ウインナー、卵

- 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

キャベツ、人参、玉ねぎ  
エリンギ、りんご、きゅうり

- 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、フレンチドレッシング、マヨネーズ

うま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、醤油、塩