

# 今日の給食

平成28年9月7日(水)  
二十四節気⑩処暑(しよしよ)  
～9月7日まで



「半助」とは  
うなぎの頭  
のことです。  
大阪では、  
豆腐と一緒に  
半助豆腐として  
食されています。

- ☆ご飯(有機米)
- ☆半助豆腐
- ☆ゴーヤ・茄子の天ぷら
- ☆蓮根煮
- ☆わかめの味噌汁



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**  
豆腐、うなぎ、わかめ

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**  
玉ねぎ、しめじ、ねぎ  
れんこん、ゴーヤ、茄子

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】  
第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

**黄のお皿**  
米、小麦粉

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・こんぶ