



# 本日の給食



平成28年10月22日(土)  
二十四節気⑱寒露 (かんろ)  
～10月22日まで



- ☆わかめご飯
- ☆鯖の照り焼き
- ☆ごぼう天
- ☆だし巻き玉子
- ☆ほうれん草のごま和え



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

サバ、卵、ごぼう天、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

ほうれん草、ごぼう

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、白ごま

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

## 白のお皿

かつお、こんぶ