

# 今日の給食

平成29年10月23日(月)  
二十四節気@霜降(そうこう)  
～11月6日まで



- ☆サバの照り焼き
- ☆ひじきの炒め煮
- ☆白菜の味噌汁



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**  
鯖、味噌、うすあげ、ひじき

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**  
人参、白菜

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

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜入-フ°・中華入-フ°)

**白のお皿**  
かつお、こんぶだし