

# 今日の給食

平成29年10月28日(土)  
二十四節気@霜降(そうこう)  
～11月6日まで



- ☆いなり寿司
- ☆ほうれん草のお浸し
- ☆大豆の旨煮
- ☆豆腐の味噌汁



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**  
大豆、豆腐、うすあげ  
味噌、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**  
人参、ほうれん草、玉ねぎ

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、黒ゴマ、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・野菜入-°・中華入-°)

**白のお皿**  
かつお、こんぶ