

# 今日の給食

平成30年10月5日(金)  
二十四節気⑩秋分(しゅうぶん)  
～10月7日まで



## 本日のおやつ



トンカツパワーで  
運動会がんばろう!!

- ☆ トンカツ
- ☆ グリーンリーフ・紫白菜サラダ
- ☆ おくら、白ネギ、大根葉入りみそ汁
- ☆ りんご



- 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】

- 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】

赤のお皿  
豚肉

緑のお皿  
白ネギ、おくら、紫白菜、りんご  
きゅうり、グリーンリーフ

- 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】

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)

黄のお皿  
米

白のお皿  
かつお、こんぶ