

# 本日の給食

平成30年11月9日(金)  
二十四節気⑱立冬(りっとう)  
～11月21日まで



松茸



本日のおやつ



0～4歳児



- ☆焼き魚 5歳児 鮎
- 0～4歳児 北海道産鮭
- ☆筑前煮 ☆柿なます
- ☆松茸のすまし汁 ☆しめじご飯

- 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  
鮎、鮭、ちくわ

- 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  
松茸、大根、れんこん、人参  
柿・しめじ、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 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿  
米、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・野菜入っ°・中華入っ°)

白のお皿  
かつお、こんぶ、酒、みりん