

# 本日の給食

令和3年10月11日(月)  
二十四節気⑰(寒露)  
~10月22日まで



- ☆秋鮭三色丼
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆桜漬け
- ☆味噌汁(わかめ)



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**  
鮭、卵、海苔  
うす揚げ、わかめ

**緑のお皿**  
インゲン、小松菜

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】

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**  
お米

**白のお皿**  
かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌