

# 今日の給食

令和3年10月19日(火)  
二十四節気⑰(寒露)  
～10月22日まで



手作り味噌♪



【本日のおやつ】

〈バナナチョコケーキ〉

- ☆きのこたっぷり千草焼き
- ☆茄子の麩入り味噌和え
- ☆きゅうりとちりめんの酢の物
- ☆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】

- 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**

卵、ちりめんじゃこ

**緑のお皿**

えのき、しめじ、舞茸、椎茸、  
枝豆、人参、玉ねぎ  
茄子、きゅうり、大根

- 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、パン粉、胡麻

**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