



# 本日の給食



令和3年10月27日(水)

二十四節気<sup>®</sup>(霜降)

～11月6日まで



## 本日のおやつ



★カラフルゼリー★

☆豚肉生姜焼き

☆添え野菜 (キャベツ・カイワレ大根)

☆ゴーヤのバターソース炒め

☆味噌汁 (えのき・うす揚げ)

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、うす揚げ

### 緑のお皿

キャベツ、カイワレ大根  
ゴーヤ、えのき

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、おしろあじの節、昆布  
酒、みりん、バター、醤油、砂糖  
塩、胡椒、味噌