

# 本日の給食

令和4年9月15日(木)  
二十四節気⑰白露(はくろ)  
～9月22日まで



おやつ



☆春巻

☆かぼちゃ焼売

☆野菜炒め

☆もやしの白湯スープ



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

豚肉 鶏肉

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

かぼちゃ 玉ねぎ 蓮根  
キャベツ もやし 人参 ピーマン

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 小麦粉 春雨  
サラダ油 ごま油

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)

白のお皿

鶏がら 白湯スープ 中華スープ  
塩 胡椒 しょうゆ 酒