

# 本日の給食

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



☆手羽元煮  
☆おから  
☆かきたま汁

## 栗のパンナコッタ



- 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

鶏肉 卵 おから うすあげ

- 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

たけのこ 里芋 人参 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

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

かつお節 さばの節 おしろのあじの節  
みりん 昆布 酒 醤油 砂糖 塩 酢