

# 今日の給食

令和4年10月12日(水)  
二十四節気 ⑨(寒露)  
~10月22まで



☆ミートボール丼  
☆牛蒡のきんぴら  
☆卵の花  
☆豆腐とオクラの味噌汁

- 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**  
豆腐 卵 鶏肉 豚肉 おから  
味噌

**緑のお皿**  
人参 ごぼう パプリカ ピーマン  
オクラ キャベツ 玉ねぎ しょうが

- 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**  
米 油 ごま パン粉 片栗粉  
ごま油

**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 酢  
チキンコンソメ