

# 今日の給食

令和7年10月28日(火)  
二十四節気 霜降(そうこう)  
～11月6日まで



☆中華塩焼きそば  
☆ブロッコリーと  
さつま芋ブルーベリーサラダ  
☆枝豆中華スープ

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 桜エビ 枝豆

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

白菜 きくらげ 人参 エリンギ  
ピーマン 小松菜 ブルーベリー

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

## 黄のお皿

中華麺 油 さつま芋

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 酒 塩 鰹節 貝柱だし  
中華スープ 胡椒 砂糖 みりん