

# 本日の給食

令和7年11月17日(月)  
二十四節気 立冬(りっとう)  
~11月21日まで



- ☆茄子と牛肉味噌炒め
- ☆切干し大根煮 ☆いんげんのごま和え
- ☆みそ汁 (わかめ オクラ)

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

牛肉 わかめ 味噌

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

おくら 人参 切干大根  
茄子 牛蒡 いんげん 玉ねぎ

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

米 油 ごま

うまい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 むしろあじの節  
酒 みりん 砂糖 塩 薄口醤油  
濃口醤油