

# 今日の給食

令和7年10月2日(木)  
二十四節気 秋分(しゅうぶん)  
~10月7日まで



☆かき揚げにゆうめん  
☆ピーマンとちりめん炒め  
☆れんこんのきんぴら

## おやつ



## フライドポテト

- 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**  
昆布 ちりめん 白ごま

- 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**  
人参 玉ねぎ いんげん ねぎ  
ピーマン れんこん かぼちゃ

- 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**  
そうめん 小麦粉 コンスターチ 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**  
かつお節 さばの節 むしろあじの節  
砂糖 酒 みりん 塩 薄口醤油 濃口醤油