

# 今日の給食

令和 8年 9月 16日 (水)  
二十四節気 (白露)  
~ 9月 22日 まで



☆ 鮭炒飯 ☆ 玉子焼き

☆ 桜海老ともやし炒め

☆ ミックスベジタブルの中華スープ

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

鮭 玉子 桜海老

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

玉ねぎ 大根葉 もやし コーン  
人参 グリンピース  
かいわれ大根

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

中華だし 鶏ガラ 酒 塩 こしょう  
貝柱だし 薄口醤油 胡椒 砂糖