

# 本日の給食

令和元年11月16日(土)  
二十四節気⑱立冬(りっとう)  
～11月21日まで



☆お好み焼き

☆小松菜の味噌汁

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】

赤のお皿

豚肉、卵

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

キャベツ、小松菜

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

小麦粉、マヨネーズ

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

酒、みりん、味噌、かつお、こんぶ、乾しいたけ、  
いわしの煮干し、ケチャップ、ウスターソース