

# 今日の給食

平成30年12月14日(土)  
二十四節気21大雪(だいせつ)

~12月21日まで



## 『二種盛りスパゲッティー』

☆小松菜のスパゲッティー

☆ミートソーススパゲッティー

☆コンソメスープ

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  
海老、鶏ミンチ

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  
小松菜、玉葱、ブロッコリー、  
トマト、グリーンリーフ

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  
スパゲッティー

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、鶏ガラ、コンソメ、  
ケチャップ