



# 本日の給食

令和3年8月21日(土)  
二十四節気⑬立秋(りっしゅう)  
～8月22日まで



## ☆麻婆茄子スパゲッティ

- 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  
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  
茄子、玉ねぎ  
にんじん、ミニトマト

- 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  
パスタ

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  
醤油、ラー油、中華スープ