



# 本日の給食



令和3年10月30日(土)

二十四節気® (霜降)

~11月6日まで



☆ライスバーガー  
 ☆クラムチャウダー  
 ☆桃のコンポ

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

牛肉、あさり

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

にんじん、玉ねぎ  
しょうが、にんにく

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

米、じゃがいも、桃

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、しょうゆ、コンソメ  
砂糖、みりん