

# 本日の給食

令和3年11月30日(火)

二十四節気<sup>㊤</sup>(小雪)

～12月6日まで



## 本日のおやつ

### チョコレートムースと ミックスベリーソース



- ・チョコレート
- ・生クリーム
- ・ラズベリーピューレ
- ・莓ピューレ
- ・白ワインビネガー
- ・レモン汁
- ・白ワイン
- ・豆乳

- ☆ハムカツ
- ☆マカロニオーロラソース
- ☆添え野菜 胡麻ドレッシング
- ☆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

チョップドハム

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

レタス、きゅうり、コーン  
にんじん、グリーンピース

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

お米、マカロニ、胡麻

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

コンソメ、鶏がら、酒、みりん  
赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース  
醤油、砂糖、塩、胡椒