

# 本日の給食

平成29年11月16日(木)  
二十四節気②立冬(りっとう)  
～11月21日まで



おやつ お雑煮  
つきだてのお餅です☺



- ☆鶏肉とさつま芋のクリーム煮
- ☆春雨とパプリカの  
マヨネーズサラダ
- ☆菊菜のコンソメスープ



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**  
鶏肉、春雨

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、菊菜  
ピーマン、黄・赤パプリカ

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、さつま芋、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**  
コンソメ