

# 今日の給食

令和3年10月14日(木)  
二十四節気⑰(寒露)  
~10月22日まで



☆鶏肉のトマト煮込み  
 ☆添え野菜 (グリーンケール・トマト・きゅうり)  
 ☆にんじんバターライス  
 ☆コーンコンソメスープ

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】

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】

**赤のお皿**  
 鶏肉

**緑のお皿**  
 人参、ピーマン、玉ねぎ、赤黄パプリカ  
 しめじ、マッシュルーム、トマト、きゅうり  
 グリーンケール、コーン

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】

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)

**黄のお皿**  
 お米

**白のお皿**  
 コンソメ、鶏がら、赤白ワイン、ソース  
 トマトピューレ、酒、みりん、砂糖、塩