

# 今日の給食

令和3年10月20日(水)  
二十四節気⑰(寒露)  
～10月22日まで

## ★オータニメニュー★



- ☆肉団子の甘酢煮込み
- ☆サニーレタスと春雨中華サラダ
- ☆鶏がら中華スープ

- 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

玉ねぎ、エリンギ、筍、にんじん  
ピーマン、サニーレタス、きゅうり  
チンゲン菜、えのき

- 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、春雨、胡麻

### 白のお皿

鶏がら、旨味調味料、砂糖、醤油、酢  
水、酒、みりん、片栗粉、ごま油、すだち