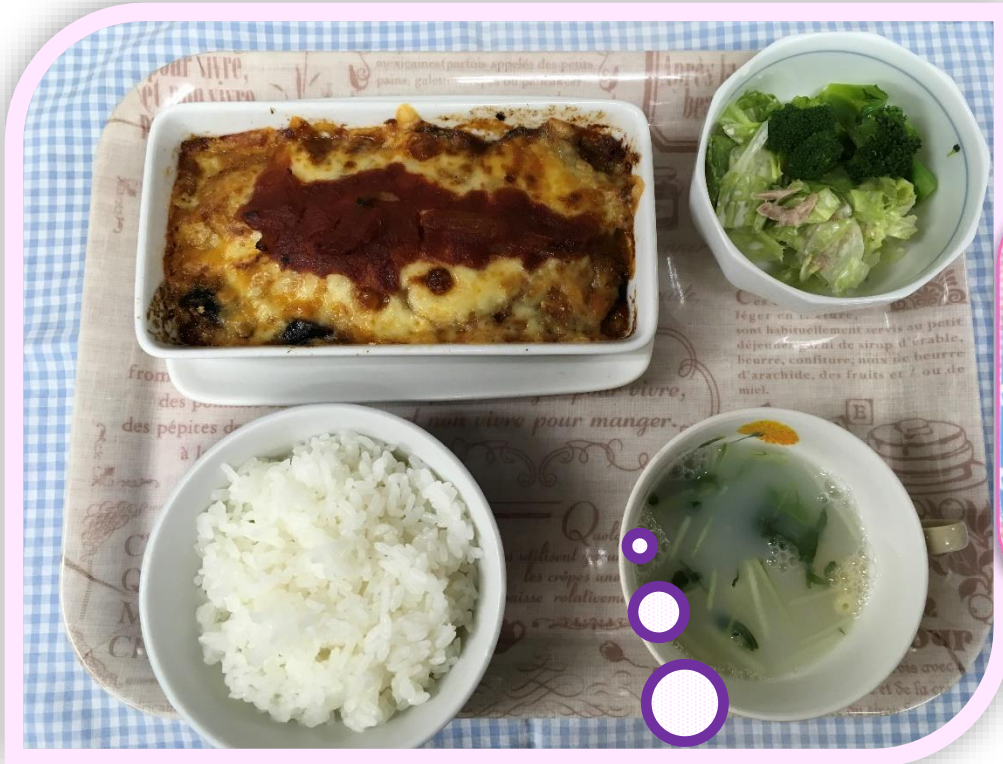


# 本日の給食

令和3年11月17日(水)  
二十四節気⑱(立冬)  
～11月21日まで



☆茄子のミルフィーユ焼き

☆レタスとツナのマヨネーズサラダ

☆豆乳スープ

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

鶏ミンチ、チーズ、ツナ、豆乳

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

しめじ、なす、エリンギ、マッシュルーム  
レタス、ブロッコリー、水菜  
トマト、トマトピューレ

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、パン粉、マカロニ

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、鶏ガラ、ケチャップ  
酒、みりん、砂糖、塩、胡椒  
マヨネーズ