

# 本日の給食

令和3年11月2日(火)  
二十四節気®(霜降)  
~11月6日まで



☆豚テキ  
☆ポテトサラダ  
☆添え野菜 (きゅうり・サニーレタス)  
☆柚子大根・赤かっぱ  
☆味噌汁

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

豚肉、卵

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

白ネギ、玉ねぎ、サニーレタス  
きゅうり、大根、にんじん

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、じゃが芋

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布  
赤白ワイン、ブランデー、みりん  
醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌